# ఈనాడు ఆదివారం

5 అక్టోబరు 2025



## బడ్జెట్‌లోనే 'బంగారు' నగలు

# నేనూ, గిల్ బాల్యమిత్రులం..!

**అభిషేక్ శర్మ.. భారత క్రికెట్‌కు దొరికిన మరో ఆణిముత్యమీ యువ సంచలనం. కొలిచి మరీ కొడుతున్నట్లుగా షాట్లతో విరుచుకుపడుతూ బౌలింగ్‌లోనూ అదరగొడుతున్నాడీ పంజాబీ ఆటగాడు. తాజా ఆసియా కప్‌లోనూ ఐపీఎల్ తరహా దూకుడును ప్రదర్శిస్తూ.. ప్రత్యర్థులకు ముచ్చెమటలు పట్టిస్తున్నాడు. అతడి కబుర్లే ఇవి..**



## మూడున్నరేళ్లకే షురూ...

నేను పుట్టి పెరిగిందంతా అమృత్‌సర్‌లో. నాన్న రాజ్‌కుమార్ శర్మ క్రికెటరే కావడంతో నాకు మూడున్నరేళ్ల వయసున్నప్పటి నుంచే గ్రౌండ్‌కి తీసుకెళ్లి ప్రాక్టీస్ చేయించేవారు. ఎక్కడ టోర్నమెంట్లు జరిగినా.. నాన్నే స్వయంగా తీసుకెళ్లి ఆడించేవారు. స్టాండ్స్‌లో కూర్చొని కూడా 'అలా కొట్టు.. ఇలా కొట్టు' అంటూ నాకు సైగలు చేస్తుండేవారు. అందుకే నాన్నే నా మొదటి కోచ్ అని చెబుతుంటా.

## ఆ దూకుడుతోనే సెలక్టర్ల దృష్టిలో...

స్థానిక టోర్నమెంట్లలో చూపిన ఆల్‌రౌండ్ ప్రతిభతో 2015-16లో దేశవాళీ క్రికెట్‌లో అడుగుపెట్టా. ఆ మరుసటి సీజన్‌కే యూత్ ఆసియా కప్ గెలిచిన అండర్-19 భారత యువ జట్టుకు నేతృత్వం వహించే అవకాశం దక్కింది. 2018లో అండర్-19 ప్రపంచ కప్‌ను భారత్ గెలవడంలో నాది కీలకపాత్ర. అదే ఏడాది ఐపీఎల్‌లో తొలిసారి దిల్లీ జట్టు యాజమాన్యం నన్ను ఎంపిక చేసుకుంది. అప్పుడు నా ప్రదర్శన అంతంతమాత్రమే. నాలుగేళ్ల తర్వాత సన్‌రైజర్స్‌లో భాగమయ్యా. 2023 ఐపీఎల్ సీజన్ నాకు టర్నింగ్ పాయింట్ అని చెప్పుకోవాలి. ఎందుకంటే.. అప్పుడే ఓపెనర్‌గా విధ్వంసకర బ్యాటింగ్‌తో సెలక్టర్ల దృష్టిలో పడ్డాను. 2024లో జింబాబ్వే టూర్‌కు ఎంపికై.. అంతర్జాతీయ జట్టులోకి అడుగుపెట్టా.

## అప్పుడూ.. ఇప్పుడూ...

నేనూ, శుభ్‌మన్ గిల్ బాల్యమిత్రులం. పదేళ్ల వయసు నుంచే ఇద్దరం కలిసి క్రికెట్ ప్రాక్టీస్ చేసేవాళ్లం. అండర్-14లో పంజాబ్ జట్టు తరపున మేమే ఓపెనర్లుగా దిగేవాళ్లం. ఇప్పుడూ టీ20ల్లో ఇన్నింగ్స్‌ను మేమే ప్రారంభిస్తాం. గిల్‌తో కలిసి చేసిన సాధన నన్ను ప్రత్యేకమైన ఆటగాడిగా నిలబెట్టింది. నేను భారత జట్టుకు ఎంపికైనప్పుడు తన నుంచే నాకు మొదటి కాల్ వచ్చింది.

## అందుకు కాబోలు...

ప్రత్యర్థి ఎవరైనా సరే.. చిన్నప్పటి నుంచీ నాకు తెలిసిందల్లా దూకుడుగా ఆడటమే. యువీ మార్కు స్వింగూ సెహ్వాగ్ దూకుడూ ధోనీ శైలిలో షాట్లూ... ఆడగల ప్రతిభ నాలో ఉందంటుంటే గొప్పగా అనిపిస్తుంది. బహుశా ఆ లక్షణాలన్నీ కొద్దోగొప్పో ఉండటం వల్లనే టీ20ల్లో నంబర్ వన్ బ్యాటర్ అయ్యాననిపిస్తుంటుంది.

## నా గురించి యువీకే ఎక్కువ తెలుసు

ఇప్పుడు నేను ఈ స్థాయిలో ఆడుతున్నానంటే దానికి ప్రధాన కారణం యువరాజ్ సింగ్. తనే నాకు స్ఫూర్తి. యువీ ఆరు బంతులకు ఆరు సిక్సులు కొట్టడం చూసిన క్షణమే.. నేనూ భారత జట్టుకు ఆడాలని నిర్ణయించుకున్నా. నాలోని ప్రతిభను గుర్తించిందీ, కొవిడ్ సమయంలో దగ్గరుండి మరీ నాతో గంటల తరబడి ప్రాక్టీస్ చేయించిందీ తనే. ఒక్కోసారి నాకంటే నా గురించి యువీకే ఎక్కువ తెలుసనిపిస్తుంటుంది.

## లారా ఇచ్చిన సలహా

మంచి బంతులను గౌరవిస్తూనే.. గతి తప్పిన వాటిని సిక్సులుగా మలిచే నా టైమింగ్‌ను అందరూ అభినందిస్తుంటారు. క్రికెట్‌లో భారీ షాట్లు కొట్టాలంటే- గోల్ఫ్ సాధన చేయాలని బ్రయాన్ లారా ఇచ్చిన సూచనే నన్ను మరింత రాటుదేల్చింది.



## గారాబం ఎక్కువ!

చిన్నవాడిని కావడంతో ఇంట్లో అందరూ నన్ను బాగా గారాబం చేసేవారు. అక్కలైతే మరీనూ. అందుకే, వాళ్లు అప్పుడు నన్నెలా చూసుకున్నారో.. ఇప్పుడు పెద్దక్క వాళ్ల పాపనూ నేను అంతకంటే ఎక్కువగా ముద్దు చేస్తుంటా.

## జెర్సీ నంబర్ 4

టీమిండియా జెర్సీ ధరించడమనేది ప్రతి క్రికెటర్ కల. వాటిపైన ఉండే అంకెలకూ ఒక్కో కథ ఉంటుంది. నాకు అవేమీ లేకపోయినా.. మైదానంలోకి మాత్రం నాలుగో నెంబర్ జెర్సీతోనే దిగుతా. అంతేకాదు.. ఇన్‌స్టా అకౌంట్ ప్రొఫైల్‌కూ ఆ అంకెను జోడించా.



## ఖాళీ సమయంలో...

ఇంట్లో ఉంటే వీడియో గేమ్స్ ఆడటం, పాటలు వినడం, పిజ్జా తినడాన్ని బాగా ఆస్వాదిస్తా. అభిమానులతోనూ తరచుగా ముచ్చటిస్తా. ఏ కాస్త విరామం దొరికినా ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి సినిమాలు చూస్తుంటా. కొత్త ప్రదేశాలు చుట్టేస్తుంటా.

# లోపల



## మంచిమాట

ముందు కష్టపడటం నేర్చుకో, ఆ తర్వాత వాటంతట అవే సుఖాలు వస్తాయి.

## ఫోన్ చేయకు నాన్నా

**తండ్రి:** (కొడుక్కి ఫోన్‌చేసి) తాగినప్పుడు కారు నడపకు నాన్నా...!

**కొడుకు:** నువ్వు తాగినప్పుడు నాకు ఫోన్ చేయకు నాన్నా!

**తండ్రి:** నేను తాగి ఉన్నానని ఎందుకు అనుకుంటున్నావు?

**కొడుకు:** నువ్వు కారు ఎప్పుడు కొనిచ్చావ్ మరి?

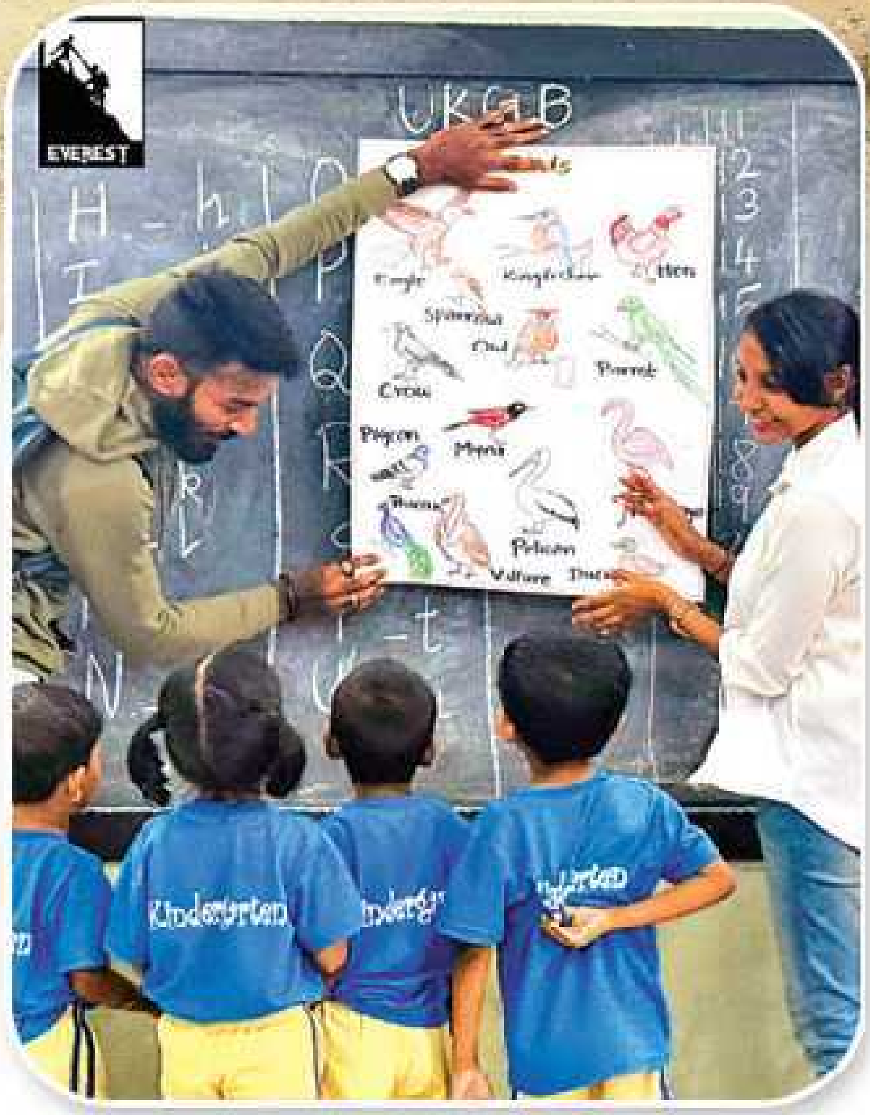
## మన సామెత

పనిమంతుడు పందిరేస్తే కుక్కతోక తగిలి కూలిపోయిందట!

# సేవకు సమయం ఉందా!

**సేవకు నిర్వచనం... డబ్బులు ఇవ్వడం, ఓ పూట అన్నం పెట్టడం, వాడని దుస్తులు పంచిపెట్టడం లాంటివే అనుకుంటారు చాలామంది. కానీ, కాస్త సమయం కేటాయించడం, తెలిసిన విషయాన్ని నేర్పించడం కూడా సేవలో భాగమే అంటున్నాయా సంస్థలు. అలా సేవ చేసే అవకాశాలనీ ఔత్సాహికులకు కల్పిస్తున్నాయి.**





## ఆన్‌లైన్ ద్వారానే...

తెలిసిన విద్యను నలుగురికీ పంచాలని తపనపడేవారినీ, కుదిరినప్పుడల్లా కాస్త సేవ చేసే అవకాశం కోసం ఎదురు చూసేవారినీ ప్రోత్సహిస్తుంది 'టీమ్ ఎవరెస్ట్' ఎన్జీఓ. నిరుపేద పిల్లల్ని ఉన్నత విద్యావంతులుగా తీర్చిదిద్దుతున్న ఈ సంస్థ ద్వారా వారికి చదువు, సాఫ్ట్‌స్కిల్స్, కమ్యూనికేషన్‌స్కిల్స్, గ్రీటింగ్‌కార్డుల తయారీ... ఇలా ఎవరైనా తమకు వచ్చిన విద్యను నేర్పించొచ్చు. అంతెందుకు, ఓ పేద విద్యార్థికి మెంటార్‌గానూ మారొచ్చు. ఇందుకోసం ఎక్కడికో వెళ్లాల్సిన అవసరంలేకుండా... వారాంతాల్లో ఓ రెండుమూడు గంటలు -అదీ ఆన్‌లైన్‌లోనే -సేవ చేయొచ్చు. అంటే... టీమ్‌ఎవరెస్ట్ తమ వెబ్‌సైట్‌లో ఎప్పటికప్పుడు రకరకాల సేవా కార్యక్రమాల గురించి తెలియజేస్తుంది. ఆసక్తి ఉన్నవారు ఎవరైనా నమోదు చేసుకుంటే నిర్వాహకులు సంప్రదిస్తారు. పిల్లలకు ఏం నేర్పించాలనేదీ వివరిస్తారు. ఈ ఎన్జీఓను తిరువణ్ణామలైకి చెందిన కార్తి విద్య అనే సేవామూర్తి ప్రారంభించాడు. ఇంజినీరింగ్ పూర్తిచేసి కార్పొరేట్ సంస్థలో చేరిన కార్తి తాను అందుకున్న మొదటి జీతాన్ని పేద పిల్లల చదువు కోసం వినియోగించాడట. రోజులు గడిచేకొద్దీ అతనికి మరికొందరూ తోడవడంతో ఉద్యోగం మానేసి టీమ్ ఎవరెస్ట్‌ను ప్రారంభించాడు. ఓ వైపు పేద విద్యార్థుల్ని చదివిస్తూనే మరోవైపు వలంటీర్లనూ తయారు చేస్తున్నాడు. అలా ఇప్పటివరకూ దేశవ్యాప్తంగా పాతికవేల మందిలో సేవాస్ఫూర్తిని రగిలించిన ఈ సంస్థ ఏడాదికి దాదాపు నలభైవేలమంది పేద పిల్లల్ని చదివిస్తోంది.

## వారధిగా వ్యవహరిస్తూ...





ఓ ఎన్జీఓను ఏ ఆటంకం లేకుండా నడిపించాలంటే వలంటీర్లతోపాటు నిధులూ అవసరమనేది తెలిసిందే. కానీ, కొన్ని సంస్థలు ఆ సాయమూ లేక మూత పడిపోతుంటాయి. అలాంటి ఎన్జీఓలకూ, వలంటీర్లకూ, కార్పొరేట్ సంస్థలకూ మధ్య వారధిలా పని చేస్తుంది 'కనెక్ట్‌ఫర్'. ముకేశ్ అంబానీ కోడలు శ్లోకా అంబానీ, మనితీ షా కలిసి ప్రారంభించిన ఈ సంస్థ దేశవ్యాప్తంగా పలు రాష్ట్రాల్లో నిజాయతీగా పనిచేసే ఎన్జీఓలను గుర్తించి, అవసరమైన సాయం చేస్తుంది. ఎలాగంటే... ముంబయి, హైదరాబాద్, చెన్నై, కేరళ, అహ్మదాబాద్... ఇలా దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ఎన్జీఓల అవసరాలను తమ వెబ్‌సైట్ ద్వారా తెలియజేస్తూనే వలంటీర్లను సేవ చేసేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. ఉదాహరణకు... ఓ సంస్థ కోసం గ్రాఫిక్ డిజైనర్‌గా పనిచేయొచ్చు, రకరకాల ఎన్జీఓల్లో ఉండే పేద పిల్లలకు చదువు చెప్పొచ్చు, లేదా ఓ సంస్థకోసం నిధులు సేకరించి పెట్టొచ్చు, కంటెంట్‌రైటర్‌గా పనిచేయొచ్చు, మరో ఎన్జీఓ ద్వారా అన్నదానం కూడా చేయొచ్చు. సూటిగా చెప్పాలంటే వలంటీర్లు ఎవరైనా తమకు తెలిసిన, ఇష్టమైన పనిని ఆ ఎన్జీఓలకు చేసి పెట్టొచ్చు అన్నమాట. అలా ఇప్పటివరకూ దేశం నలుమూలల నుంచి లక్షమందికి పైగా వలంటీర్లు కనెక్ట్‌ఫర్ ద్వారా సేవ చేయడం విశేషం.

## ఆసక్తిని బట్టి సేవ...

కొందరికి అన్నదానం చేయడమంటే ఇష్టం. మరికొందరికి పేదపిల్లలకు చదువు చెప్పడంపైన ఆసక్తి ఉండొచ్చు. పర్యావరణంకోసం పనిచేయాలనుకునే ప్రకృతిప్రేమికులు ఇంకొందరు. జంతువుల సంరక్షణకోసం పాటుపడే మానవతామూర్తులూ ఉంటారు. ఇలా వలంటీర్ల ఆసక్తిని బట్టి ఆయా ఎన్జీఓలతో కలుపుతూ సేవకు కొత్త అర్థాన్నిస్తోంది 'ఐవలంటీర్' సంస్థ. సూటిగా చెప్పాలంటే... సేవ చేయాలనుకునేవారు ఈ వెబ్‌సైట్‌లోకి వెళ్లి తాము ఉండే ప్రాంతం, సేవ చేయాలనుకున్న రంగం, సమయం, నైపుణ్యాలు... ఇలా అన్నింటినీ తెలియజేస్తూ నమోదు చేసుకోవచ్చు. ఆ ప్రకారం నిర్వాహకులు ఎన్జీఓలతో జత చేస్తారు. దేశవ్యాప్తంగా లక్షకు పైగా వలంటీర్లను ఎన్జీఓలతో అనుసంధానం చేస్తున్న ఈ సంస్థను శలభ్‌సహాయ్ ప్రారంభించాడు.



ఈ సంస్థ యూత్‌ఫర్ సేవా, టీచ్ ఫర్ ఇండియా, డిజైర్ సొసైటీ, భూమీ ఫౌండేషన్... తదితర వందలాది ఎన్జీఓలతో అనుసంధానమై వలంటీర్లను ప్రోత్సహిస్తోంది.



# శ్రీమహావిష్ణువు... శయనరూపంలో!





**పాలకడలిలో శ్రీమహావిష్ణువు ఆదిశేషుడిపైన శయనించి... ముల్లోకాలనూ అనుగ్రహిస్తుంటాడని ప్రతీతి. కోలవిల్లి రామర్ క్షేత్రంలో పాలకడలి కనిపించదు కానీ ఆ శ్రీమన్నారాయణుడు వైకుంఠంలో మాదిరి శేషతల్పంపైన శయనించి దర్శనమిస్తాడు. కంటి చూపు సమస్యల్ని నివారించే స్వామిగా, భక్తుల కోర్కెలు తీర్చే కొంగుబంగారంగా పూజలు అందుకుంటున్న ఈ అనంతశయన విష్ణువు ఆలయానికి వందల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉంది.**

ద్రావిడుల కాలం నాటి నిర్మాణశైలితో ఆకట్టుకునే రాజగోపురంతో కనిపిస్తుంది తిరువెల్లియాంగుడి కోలవిల్లి రామర్ ఆలయం. నూట ఎనిమిది వైష్ణవాలయాల్లో ఒకటిగా ప్రసిద్ధిగాంచిన ఈ క్షేత్రం తమిళనాడులోని కుంభకోణానికి దాదాపు ఇరవై కిలోమీటర్ల దూరంలో తిరువెల్లియాంగుడి అనే ప్రాంతంలో ఉంటుంది. స్వామి స్వయంభువుగా కొలువుదీరిన ఈ ఆలయాన్ని చోళరాజులు నిర్మించారని అంటారు. మహావిష్ణువు దేవేరి - లక్ష్మీదేవి మరకతవల్లి తాయార్‌గా పూజలు అందుకునే ఈ మహిమాన్విత క్షేత్రంలో స్వామి రంగనాథస్వామిలా... శేషతల్పంపైన శయన రూపంలో ప్రకటితమవ్వడం వెనుక భాగవత, వామన పురాణాల ఆధారంగా కొన్ని కథలు ప్రాచుర్యంలో ఉన్నాయి.

## స్థలపురాణం

అసురుల రాజైన బలిచక్రవర్తి మహావిష్ణువుకు అపర భక్తుడు. గొప్ప దాతగా, మంచి పాలకుడిగా పేరు గాంచినా కూడా దేవతలను ఓడించి ఇంద్రలోకాన్ని ఆక్రమించాడు. దాంతో దేవతలంతా విష్ణుమూర్తికి విన్నవించుకున్నారట. అప్పుడు స్వామి వామనుడిగా అవతరించి, బలిచక్రవర్తి ఆస్థానానికి వెళ్లి మూడు అడుగుల భూమిని దానంగా ఇవ్వమని కోరాడట. అందుకు బలిచక్రవర్తి అంగీకరించినా... రాక్షసుల గురువైన శుక్రాచార్యుడు వామనుడి రూపంలో ఉన్నది విష్ణుమూర్తేనని గ్రహించి, బలి దానం ఇవ్వకుండా అడ్డుపడేందుకు యత్నించే క్రమంలో క్రిమిగా మారిపోయి, రాజు చేతిలోని కమండలంలోకి దూరాడట. అది గ్రహించిన స్వామి గరికపోచను కమండలంలోకి దూర్చడంతో శుక్రాచార్యుడి కన్ను దెబ్బతిని చూపు పోయిందట. శుక్రాచార్యుడు తన తప్పును గ్రహించి, తిరిగి కంటిచూపును పొందేందుకు ఈ ప్రాంతానికి వచ్చి విష్ణుమూర్తి అనుగ్రహం కోసం తపస్సు చేశాడట. దానికి మెచ్చిన స్వామి శంఖుచక్రాలు లేకుండానే వచ్చి ఆ అసుర గురువుకు మళ్లీ కంటిచూపును ప్రసాదించాడట. ఆ తర్వాత శుక్రాచార్యుడి కోరిక మేరకు ఇక్కడే కొలువుదీరాడని ప్రతీతి. అందుకే విష్ణుమూర్తి ఇక్కడ వైకుంఠంలో మాదిరి శేషతల్పంపైన శయనించిన రూపంలో కనిపిస్తాడట. అదేవిధంగా ఓ సందర్భంలో దేవతల శిల్పి అయిన విశ్వకర్మకూ- అసురుల శిల్పి అయిన మాయాసురుడికీ మధ్య ఎవరు గొప్ప అనే వాదన మొదలైందట. అప్పుడు బ్రహ్మ కల్పించుకుని మాయాసురుడితో... భూలోకానికి వెళ్లి వైకుంఠాన్ని పోలిన ఆలయాన్ని నిర్మించమని ఆదేశించాడట. అలా మాయాసురుడు ఈ ప్రాంతంలో ఆలయాన్ని నిర్మించడంతో, దానికి ప్రసన్నుడైన విష్ణుమూర్తి ఇక్కడకు వచ్చి, ఆ అసురుడి కోరిక మేరకు రాముడిగా దర్శనం ఇచ్చి స్వయంభువుగా స్థిరపడ్డాడనే కథా ప్రాచుర్యంలో ఉంది.



## ఆకట్టుకునే రూపంతో...

తన భక్తుల్ని అనుగ్రహించేందుకు విష్ణుమూర్తి ఉన్నపళంగా వచ్చేస్తాడనడానికి గర్భాలయంలో కనిపించే స్వామి రూపమే నిదర్శనం. భుజంగశయనుడిగా, రామర్‌గా పూజలు అందుకునే మూలవిరాట్టుకు శంఖుచక్రాలు ఉండవు. బదులుగా శ్రీమన్నారాయణుడి వాహనమైన గరుడపక్షి చేతిలో కనిపిస్తాయి. స్వామి శయన రూపంలో ఉన్నా అదనంగా ధనుస్సు చేతపట్టుకున్న రాముడి రూపాన్ని కూడా దర్శించుకోవచ్చు. అలాగే, స్వామి దేవేరికి విడిగా ఉన్న మందిరంతోపాటు... ఆండాళ్, లక్ష్మీనరసింహస్వామి... తదితర దేవతామూర్తులనూ దర్శించుకోవచ్చు. శుక్రగ్రహం దోషం ఉన్నవాళ్లూ, కంటిచూపు సమస్యలతో బాధపడేవారూ ఎక్కువగా పూజించే ఈ అనంతశయన విష్ణుమూర్తికి ఏడాదికోసారి అంగరంగ వైభవంగా బ్రహ్మోత్సవాలను నిర్వహిస్తారు. అలాగే, రామనవమితోపాటు శుక్రజయంతి వేడుకల్లో పాల్గొనేందుకు భక్తులు ఎక్కడెక్కడినుంచో ఈ ఆలయానికి వస్తారు.

## ఎలా చేరుకోవచ్చు

ఈ ఆలయం కుంభకోణానికి సుమారు ఇరవై కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. విమానంలో రావాలనుకునే భక్తులు... తిరుచ్చి విమానాశ్రయంలో దిగితే సరిపోతుంది. అక్కడి నుంచి బస్సులూ, ప్రైవేటు వాహనాల్లో ఆలయానికి చేరుకోవచ్చు. రైల్లో రావాలనుకునేవారు, కుంభకోణం రైల్వేస్టేషన్‌లో దిగితే... అక్కడి నుంచి బస్సులూ ఆటోలూ ఉంటాయి. ★

## పరిశోధన



## ఆ క్యాన్సర్‌కి నోటి పరీక్ష!

**క్లో**మగ్రంధి క్యాన్సర్... ప్రపంచంలోని ప్రాణాంతక వ్యాధుల్లో ఒకటి. క్యాన్సర్ కణాలు పూర్తిస్థాయిలో వ్యాప్తి చెందాకే ఇది బయటపడుతుంది కాబట్టి... దీన్ని ముందుగా పసిగట్టడం కష్టం. అందుకే ఈ వ్యాధి వచ్చి కోలుకునేవాళ్ల సంఖ్య కేవలం 13 శాతమే ఉంటోంది. అందువల్లే క్యాన్సర్ వ్యాప్తికి ముందే దాన్ని నిర్ధారించే పరీక్షల కోసం శాస్త్రవేత్తలు తీవ్రంగా అన్వేషిస్తూ వస్తున్నారు. ఆ అన్వేషణలో ఓ పెద్ద ముందడుగు వేసింది... న్యూయార్క్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తల బృందం. మన నోటిలోని కొన్నిరకాల బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్‌ల వ్యాప్తి క్లోమగ్రంధి వ్యాధిని ముందుగానే పట్టిస్తోందని వాళ్లు కనిపెట్టారు. ఇందుకోసం దాదాపు లక్షన్నరమందిపైన పరిశోధన చేశారు. వారిలో పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్నవాళ్లందరిలోనూ... 27 రకాల సూక్ష్మజీవుల (బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్) శాతం ఎక్కువగా ఉందట. మొదట్లో క్యాన్సర్‌లేకున్నా... వీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో ఆ తర్వాత వ్యాధి బయటపడిందట! నోట్లో ఈ సూక్ష్మజీవులు పెరగడం కూడా... పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కి కారణంకావొచ్చనే కోణంలోనూ ఈ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. ఏదేమైనా, నడివయసుకొచ్చాక ఏడాదికోసారైనా దంత పరీక్షలు చేయించుకుంటే ప్రాణాంతక వ్యాధుల్ని నిరోధించొచ్చని వాళ్లు చెబుతున్నారు... విన్నారా?

## మెల్లగా నడిస్తే చాలట!

**న**డుము నొప్పి, మెడనొప్పి... నడివయసువాళ్లనే కాదు నేటి యువతనీ పీడిస్తున్న సమస్యలివి. కొన్నిసార్లు మందులకి కూడా తగ్గకుండా మొండిగా మారతాయవి. నొప్పి మందులు తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని ఇచ్చినా మళ్లీ మళ్లీ వేధిస్తూ ఉంటాయి. ఈ సమస్యకి నడక ఓ మంచి పరిష్కారమని ఇదివరకే ఎన్నో పరిశోధనలు నిరూపించాయి కానీ 'ఆ నడక ఎంత వేగంగా సాగాలి? ఎంతసేపు కొనసాగాలి? రోజూ తప్పనిసరా?' అన్న సందేహాలపైన అవి స్పష్టతని ఇవ్వలేదు. తాజాగా నార్వేజెన్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ సంస్థకి చెందిన పరిశోధకులు ఆ స్పష్టతని తెచ్చారు. మెడ, నడుము నొప్పుల్లాంటి 'మస్క్యులో స్కెలెటల్' సమస్యల బాధితులు వేగవంతమైన నడకకన్నా... మామూలు నడకని ఎంచుకోవడమే మేలని చెబుతున్నారు. కాకపోతే ఆ నడక కనీసం రోజుకి వంద నిమిషాలన్నా సాగాలంటున్నారు. అలా క్రమం తప్పకుండా నడిస్తే... నడుము మెడ నొప్పులు చాలావరకూ తగ్గిపోయినట్టు తమ పరిశోధన తేల్చిందని చెబుతున్నారు. 11,500 మందితో చేసిన పరిశోధనలో... నడక మొదలుపెట్టిన నెల రోజులకే 35 శాతం మంది ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడ్డారనీ వివరిస్తున్నారు.



## శ్వాసతో షుగర్‌ని చెప్పేయొచ్చు!





అదో చిన్న ప్లాస్టిక్ బ్యాగు. గట్టిగా శ్వాస పీల్చి... అందులోకి వదిలితే చాలు... మీకు మధుమేహం ఉందో లేదో అందులోని సెన్సర్ క్షణాల్లో చెప్పేస్తుంది. కేవలం శ్వాసతోనే మధుమేహాన్ని పసిగట్టే ఈ పరికరాన్ని అమెరికాలోని పెన్సిల్వేనియా యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు ఆవిష్కరించారు. మన శ్వాసలోని అసిటోనిన్ అనే రసాయనం మోతాదుని బట్టి ఈ పరికరం చక్కెర వ్యాధిని నిర్ధరిస్తుందట. మామూలుగా మన శరీరం గ్లూకోజ్ ద్వారానే శక్తిని సముపార్జించుకుంటుంది. కానీ, ఇన్సులిన్ స్రావం తగ్గినప్పుడు గ్లూకోజ్‌ని శరీరం సమర్థంగా ఉపయోగించుకోలేదు. అలా ఉపయోగించుకోలేక, తనలో ఉన్న కొవ్వుల్ని ఎక్కువగా వాడుకుని శక్తిని అందుకుంటుంది. అలా కొవ్వులు విపరీతంగా కరిగేటప్పుడు శ్వాసలో అసిటోసిన్ రసాయనం మోతాదు పెరుగుతుంది. ఆ మోతాదు 1.8 పీపీఎం(పార్ట్స్ పర్ మిలియన్) సంఖ్యని దాటితే మనకి మధుమేహం ఉన్నట్టు ఈ పరికరం పసిగడుతుందట. ఇప్పటిదాకా ప్రపంచంలో ఉన్న మధుమేహ పరీక్షలన్నీ రక్తం, మూత్రం, చెమటల్లోని గ్లూకోజ్‌ని గుర్తించడం ద్వారానే పనిచేస్తున్నాయి. అలా కాకుండా శ్వాసలోని అసిటోనిన్‌ను పసిగట్టేలా పెన్సిల్వేనియా శాస్త్రవేత్తలు ఈ సెన్సర్‌ని కనిపెట్టడమే విశేషం.

## ఓ నీళ్ల బాటిల్ దగ్గరుంచుకోండి!

**ఒ**త్తిడి మనల్ని చిత్తు చేస్తుంది. దీర్ఘకాలంలో రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండెపోటు వంటి తీవ్ర సమస్యలకి దారితీస్తుంది. 'మీరు తరచూ తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నవాళ్లయితే... నీళ్లు తక్కువగా తాగుతున్నారేమో ఓ సారి చెక్ చేసుకోండి' అంటోందీ అధ్యయనం. మనుషులు అవసరానికన్నా ఎక్కువగా ఒత్తిడికి లోనుకావడానికి శరీరంలో నీరు తగ్గడమూ(డీహైడ్రేషన్) ఓ కారణమని చెబుతోంది. ఇంగ్లండ్‌లోని లివర్‌పూల్ జాన్‌మూర్స్ యూనివర్సిటీ(ఎల్‌జేఎంయూ)కి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు చేసిన అధ్యయనం ఇది. ఇందులో భాగంగా శాస్త్రవేత్తలు ఐదొందలమందిని రెండు బృందాలుగా విభజించి... ఒక గ్రూపు రోజూ రెండు లీటర్లకన్నా తక్కువ నీళ్లు తాగేలా చూశారు. మరో బృందంలోని వాళ్లని మూడులీటర్ల దాకా నీళ్లు తాగనిచ్చారు. అలా వారంపాటు చేసి... వాళ్ల ఒత్తిడి హార్మోన్ (కార్టిసాల్) స్థాయుల్ని పరీక్షించగా నీళ్లు తక్కువగా తీసుకున్నవారిలో ఈ హార్మోన్ 50 శాతం ఎక్కువగా ఉందని తేలింది. కాబట్టి, రోజూ డెడ్‌లైన్‌తో కుస్తీ పట్టేవాళ్లూ, ఇంటర్వ్యూలకీ పరీక్షలకీ హాజరయ్యేవాళ్లూ... ఎప్పుడూ పక్కనే ఓ నీళ్ల బాటిల్ ఉంచుకోవడం మంచిదంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.



# మా మంచి మాస్టార్లు..!

ఇంట్లో పరిస్థితులు బాగోక చదువు మానేసిన విద్యార్థులూ, పేదరికంతో కూలి పనులకు వెళ్లే పిల్లలూ, ఫీజు కట్టలేక పరీక్షలు రాయలేని చిన్నారులెందరో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయులకు కనిపిస్తుంటారు. కానీ 'అయ్యో పాపం' అని జాలి పడి వదిలేయకుండా- టీచర్లు తలుచుకుంటే ఆ పిల్లల తలరాతలే మారిపోతాయని నిరూపించారు హైదరాబాద్‌లోని కొందరు ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు. పిల్లలకు కావాల్సిన పుస్తకాలు కొనివ్వడంతో మొదలు పెట్టి, ఉన్నత చదువులు చదివించడం వరకూ అన్ని బాధ్యతలూ తీసుకుంటున్నారు. 'పీఎల్ఎన్ఆర్ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ' పేరిట పేద విద్యార్థులకు ఆసరా అవుతున్న ఆ గురువుల సేవా ప్రస్థానం ఇది...



'రోజూ నాన్న మందు తాగొచ్చి అమ్మని కొట్టేవాడు. డబ్బుల కోసం అమ్మతో గొడవ పడుతుంటే అది చూడలేక చదువు మానేసి, బిచ్చగాడిగా మారా. రైల్వేస్టేషన్లో, రోడ్ల మీదా అడుక్కునేవాడిని. అది చూసి మా టీచర్ పీఎల్ఎన్ఆర్ సొసైటీ వాళ్ల దగ్గరకు తీసుకెళ్లారు. చదువు మీద నాకున్న ఆసక్తిని గమనించి వాళ్లే ఫీజులు కడుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఎంటెక్ చదువుతున్నా.' – నర్సింహ

'ఇంట్లో ఆర్థిక ఇబ్బందులతో డిగ్రీ మధ్యలోనే చదువు మానేయాల్సి వచ్చింది. ఈ సేవా సంస్థ గురించి తెలిశాక, వాళ్ల సాయంతో చదువు పూర్తి చేశా. కాలేజీ క్యాంపస్ సెలక్షన్స్‌లో ఎంపికయ్యా. ఇప్పుడు నా ఉద్యోగమే నా కుటుంబానికి ఆధారం.' – ప్రవల్లిక

వీళ్లు ఇద్దరే కాదు, ఇలా ఎందరో అనాథ, నిరుపేద విద్యార్థులు ఈ సేవా సంస్థ అండతో చదువుకుంటున్నారు. చదువుకు కావాల్సిన సాయం అందిస్తూ, అందరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న ఈ ఆలోచన అసలు ఎలా పుట్టిందీ, ఎవరు దీన్ని మొదలుపెట్టారూ అంటే...

## ఒక చిన్న ఆలోచనతో...

ఇది 2012 నాటి మాట. హైదరాబాద్‌లోని నేరేడ్‌మెట్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తున్నాడు పన్నాల లక్ష్మీ నరసింహారెడ్డి. తన విద్యార్థుల్లో కొందరు అర్ధంతరంగా బడి మానేయడం గమనించాడు. అందుకు ఇంట్లో పరిస్థితులూ, పేదరికమే అసలు కారణమని తెలుసుకుని... తనవంతుగా ఏదైనా చేయాలనుకున్నాడు. ఆ ఆలోచనను తోటి టీచర్లతో పంచుకున్నాడు. 'మనతోపాటు పదిమందికీ ఉపయోగపడేది విద్యాదానం ఒక్కటే' అంటూ టీచర్లంతా ఒక్కటయ్యారు. తలా కొంత డబ్బులు జమ చేసి పుస్తకాలూ, పెన్నుల్లాంటివి కొనిపెడుతూ పిల్లల అవసరాల్ని తీర్చేవాళ్లు. ఆ చిన్న పనే బడిలో ఎంతో మార్పును చూపించడంతో మరో అడుగు ముందుకేశారు. ఇంకొన్ని డబ్బులు కలుపుకుని ఒక అమ్మాయిని చదివించడం మొదలుపెట్టారు. అలా 2017లో 'పీఎల్ఎన్ఆర్ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ' ఏర్పాటైంది. తర్వాతి కాలంలో ఈ ఉపాధ్యాయులు వేరు వేరు ప్రాంతాలకి బదిలీ కావడంతో అక్కడున్న టీచర్లూ ఇందులో భాగం అయ్యారు. ఈ మంచి కార్యంలో పాలుపంచుకోవడానికి ఇతర ఉద్యోగులూ, వైద్యులూ, విశ్రాంత ఉద్యోగులూ, సైనికాధికారులూ సైతం ముందుకొచ్చారు. అలా, మొదట 18 మందితో ప్రారంభమైన ఈ సొసైటీ సభ్యుల సంఖ్య ప్రస్తుతం 281కి చేరింది. అన్నీ పక్కాగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో దాతలు ఇస్తున్న విరాళాల్ని నగదు రూపంలో కాకుండా- చెక్కుల ద్వారానూ, ఆన్‌లైన్లోనూ మాత్రమే తీసుకుంటారు. ఏటా సమావేశాల్ని నిర్వహిస్తూ, లావాదేవీలకు సంబంధించిన విషయాలన్నింటినీ చర్చించుకుంటారట.

## విద్యార్థుల ఎంపిక ఎలా?

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఆర్థిక పరిస్థితి బాగాలేని పిల్లల్నీ, మధ్యలో చదువు ఆపేసిన విద్యార్థుల్నీ, పేదరికంతో పైచదువులకు వెళ్లలేని వాళ్లనీ గమనించిన టీచర్లు- ఈ సొసైటీ సభ్యులకు సమాచారం ఇస్తారు. విద్యార్థి కుటుంబ నేపథ్యం తెలుసుకున్నాక, పూర్తి బాధ్యత తీసుకుంటారు. ఆర్థిక సాయంతోపాటు మెంటర్‌గా సలహాలూ ఇస్తుంటారు. చదువులో ఎలా రాణిస్తున్నారో ఎప్పటికప్పుడు కనుక్కుంటారు, అవసరమైన ప్రోత్సాహం అందిస్తారు. ఇంకా కాలేజీలో చేర్పించడానికీ వెళ్తుంటారు. అమ్మానాన్నల్లా అన్నీ తామే దగ్గరుండి చూసుకుంటారన్నమాట. ప్రస్తుతం సొసైటీ ద్వారా 418 మంది విద్యార్థుల్ని చదివిస్తున్నారు. వీళ్ల ఫీజుల కోసం ఇప్పటి వరకూ రూ.కోటికి పైగా ఖర్చు పెట్టారట. సాయం పొందిన వాళ్లలో దాదాపు 60 మంది మంచి ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడ్డారు, తమకు జీవితాన్ని ఇచ్చిన ఈ సేవా సంస్థకు తమ వంతుగా విరాళాలూ అందిస్తున్నారు.

'డబ్బుల్లేక చదువు ఆపేసిన వాళ్లు ఎవరైనా మమ్మల్ని సంప్రదిస్తే (ఫోన్: 93910 26902)- అర్హులకు తప్పకుండా సాయం చేస్తాం' అంటోంది ఉపాధ్యాయ సేవా సంస్థ.

– గొడిశెల వినయ్‌గౌడ్, ఈనాడు డిజిటల్, హైదరాబాద్



నరసింహారెడ్డి



# షాపింగ్

## అనువాదం చేసే ఇయర్‌బడ్స్




పాటలు వినడానికీ, ఫోను వస్తే మాట్లాడడానికీ బ్లూటూత్ ఇయర్‌బడ్స్‌ను ఉపయోగించడం తెలిసిందే. ఇప్పుడవి ఇంకాస్త అప్‌డేట్ అయిపోయి మనకు తెలియని భాషల్ని అనువాదం కూడా చేస్తున్నాయి. అలా వచ్చినవే ఈ 'ఏఐ ట్రాన్స్‌లేటర్ ఇయర్‌బడ్స్'. చైనీస్, జపనీస్, ఫ్రెంచ్, కొరియన్ లాంటి విదేశీ భాషలే కాకుండా తెలుగు, హిందీ, తమిళం, కన్నడ... ఇలా రకరకాల ప్రాంతీయ భాషల్నీ తర్జుమా చేస్తాయివి. అంటే... ఎదుటివారు ఏ భాషలో మాట్లాడినా, వీటి సాయంతో అర్థంచేసుకుని తడబడకుండా సమాధానం చెప్పొచ్చు. ఫోన్‌లోనూ ఆ మాటల్ని అనువాదం చేసుకుని తర్వాతా చదువుకోవచ్చు. ఏఐ సాయంతో పనిచేసే ఈ ఇయర్‌బడ్స్‌ను ఒకసారి ఛార్జింగ్ పెట్టుకుంటే దాదాపు అయిదుగంటలు పని చేస్తాయి.

## కొబ్బరిముక్కలు తీసేయొచ్చు



కొబ్బరి చిప్పలనుంచి ఆ ముక్కల్ని తీయడానికి చాకును వాడుతున్నా కూడా అవి ఓ పట్టాన రావు. పైగా ఏ మాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా... చేతికి గుచ్చుకునే ప్రమాదం ఎక్కువ. ఆ ఇబ్బంది లేకుండా కొబ్బరి ముక్కల్ని సులువుగా తీసేందుకు వచ్చిందే 'కోకోనట్ స్లైసర్/బ్రేకర్'. ఈ పరికరంతో- నీళ్ళు కార్చేశాక కొబ్బరి కాయను రెండు చెక్కల్లా వేరు చేయడమే కాకుండా దీని బ్లేడుతో ఆ ముక్కల్ని కూడా పెంకు నుంచి ఈజీగా వేరుచేయొచ్చు.

## ప్లేటుకీ, గరిటెకీ హోల్డర్



వంట చేస్తున్నప్పుడు గిన్నె లేదా కడాయిపైన పెట్టిన మూతను మాటిమాటికీ తీస్తూ గట్టుమీదో, స్టవ్‌పైనో పెడుతూ పదార్థాలను కలుపుతూ ఉండటం మామూలే. అలా ప్లేటు, గరిటెను అదే పనిగా కిందపెట్టి ఉపయోగిస్తుంటే వంటకాల జిడ్డు గట్టుకి అంటడమేకాక, శుభ్రతా ఉండదు. ఆ తర్వాత తుడుచుకోవడం మరో పని. అందుకే వాటికోసం ప్రత్యేకంగా వస్తున్న ఈ హోల్డర్లను ఎంచుకుంటే సరి. ప్లేటునూ గరిటెనూ పెట్టేందుకు వీలుగా వస్తున్న ఈ హోల్డర్లను అవసరం అయిపోయాక కడిగి, మడిచి ఓ పక్కకు పెట్టేయొచ్చు కూడా.

## వెలిగే ఫోన్ కేసులు



ఫోను ఎలాంటిదైనా దానికి పెట్టే బ్యాక్‌కవరు వీలైనంత ట్రెండీగా, అందరికన్నా కాస్త భిన్నంగా ఉండాలని కోరుకునేవారే ఎక్కువ. అలాంటివారిని మెప్పించేందుకు వచ్చినవే 'ఎల్‌ఈడీ లైట్స్ ఫోన్ కేస్'లు. పువ్వులు, సీతాకోకచిలుకలు, ప్రకృతి అందాలు... అంటూ రకరకాల డిజైన్లలో వచ్చే ఈ బ్యాక్‌కవర్లు చూడ్డానికి మామూలుగా కనిపించినా... మనకు ఎవరైనా ఫోను చేసినా, మెసేజ్ వచ్చినా వెంటనే వెలుగుతాయి. దాదాపు ఏడు రంగుల్లో వెలిగే ఈ బ్యాక్ కవర్లు చీకట్లో మెరుస్తాయి కాబట్టి రాత్రుళ్లు బెడ్‌లైటు మాదిరి కూడా ఉపయోగించు కోవచ్చు.

## బూట్లను ఆరబెట్టేస్తాయి

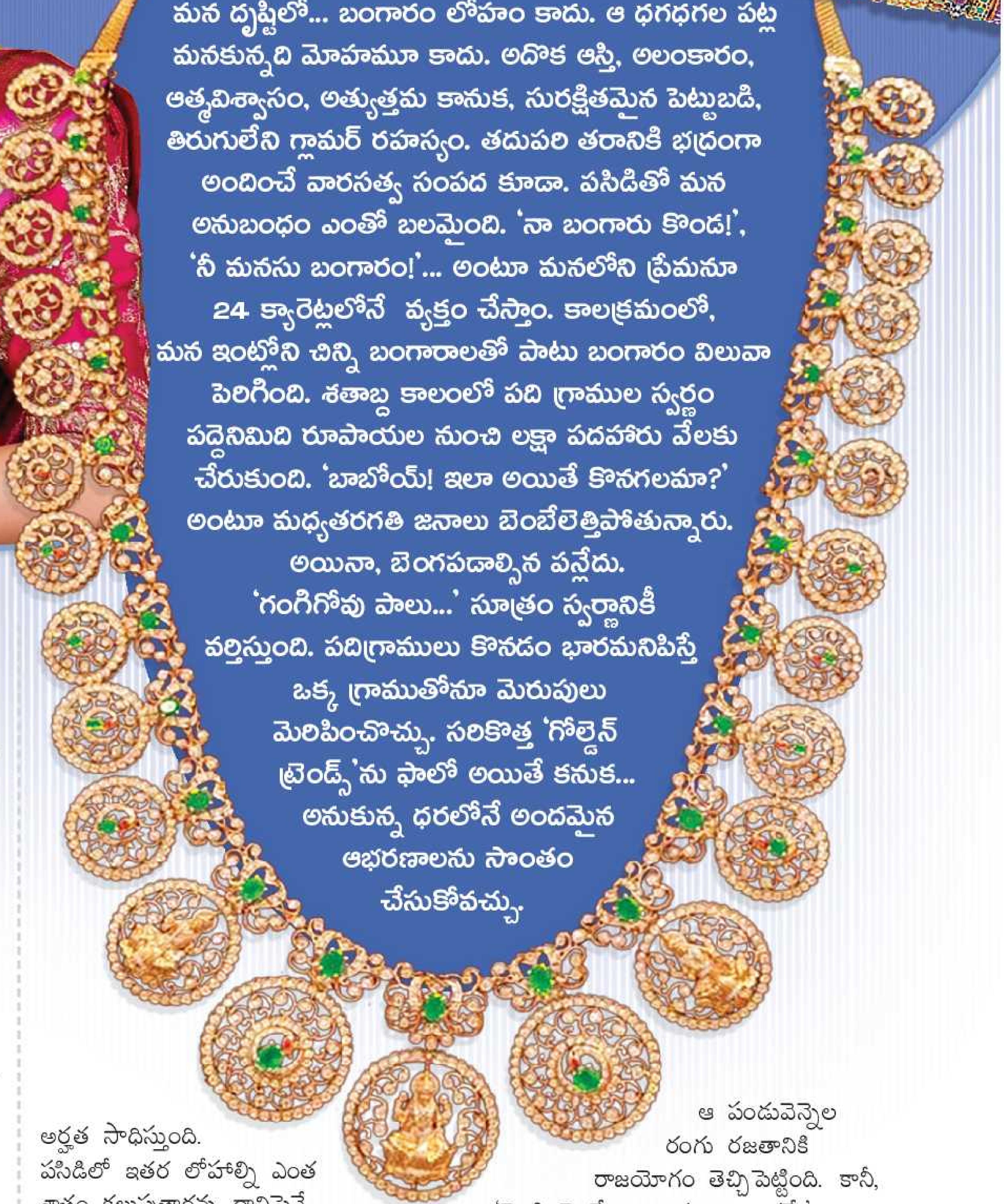
తడిసిన బూట్లను ఎండలో పెట్టినా సరే... అంత త్వరగా ఆరవు. అంతేనా... వాటినుంచి దుర్వాసనా వస్తుంది. అవి పూర్తిగా ఆరే వరకూ వదిలేయాల్సిందే తప్ప వేసుకోలేమనేవారికోసమే 'ఎలక్ట్రిక్ షూ డ్రయ్యర్' వచ్చిందిప్పుడు. చిన్నసైజు బ్యాటరీల్లా ఉండేవీటిని బూట్లలో పెట్టి స్విచ్ వేస్తే చాలు. అవి త్వరగా ఆరడమే కాకుండా వాటినుంచి వచ్చే చెమట తాలూకూ దుర్వాసన, బ్యాక్టీరియా వంటివీ పోతాయి. ఎక్కడికెళ్లినా వెంట తీసుకెళ్లేందుకు వీలుగా చిన్న సైజులో ఉండే ఈ డ్రయ్యర్ల ఉష్ణోగ్రతను కావాల్సినట్లుగా పెంచుకుని, తగ్గించుకోవచ్చు కూడా.



# బడ్జెట్‌లోనే ‘బంగారు’ నగలు





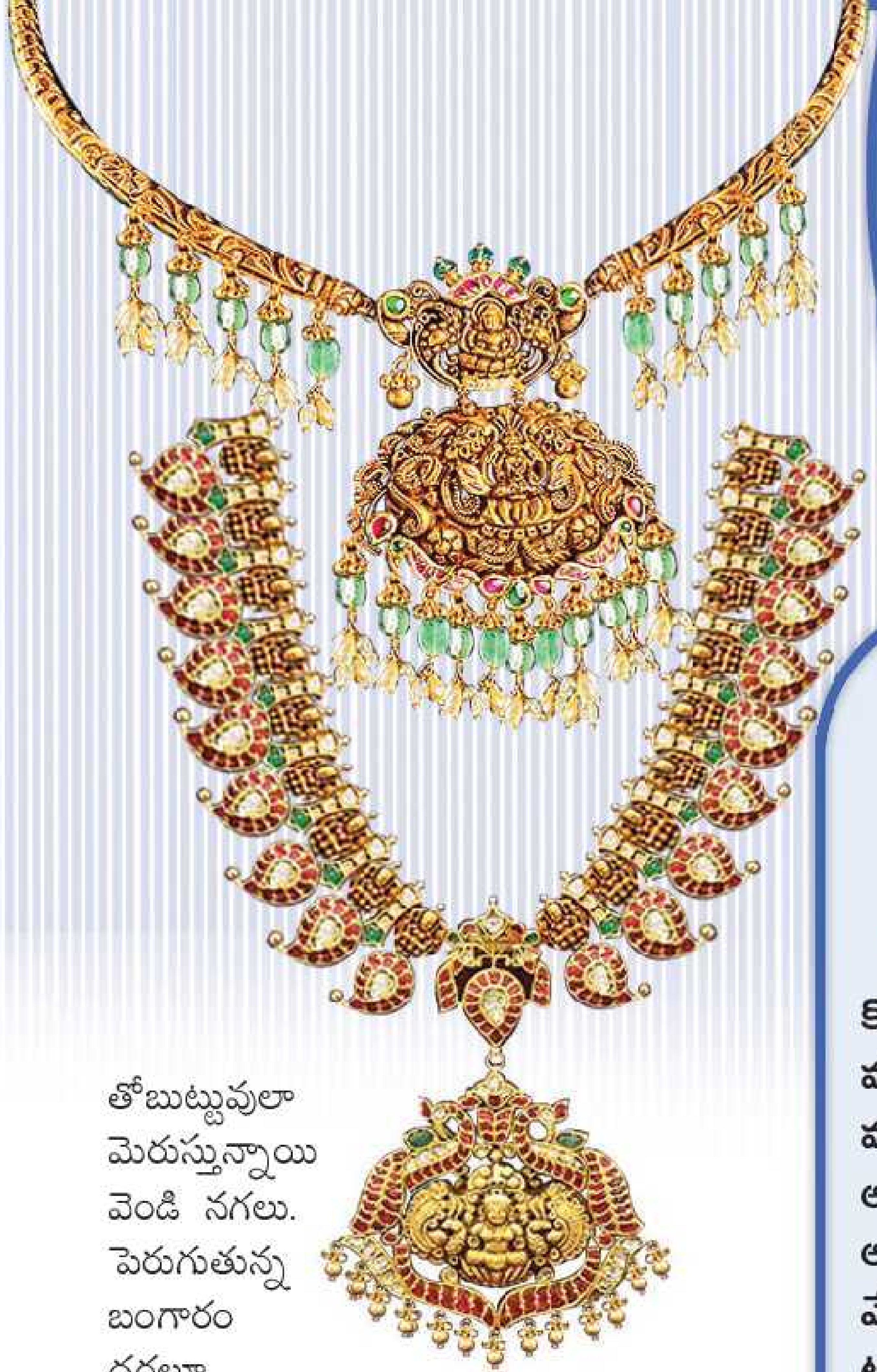


**మన దృష్టిలో... బంగారం లోహం కాదు. ఆ ధగధగల పట్ల మనకున్నది మోహమూ కాదు. అదొక ఆస్తి, అలంకారం, ఆత్మవిశ్వాసం, అత్యుత్తమ కానుక, సురక్షితమైన పెట్టుబడి, తిరుగులేని గ్లామర్ రహస్యం. తదుపరి తరానికి భద్రంగా అందించే వారసత్వ సంపద కూడా. పసిడితో మన అనుబంధం ఎంతో బలమైంది. ‘నా బంగారు కొండ!’, ‘నీ మనసు బంగారం!’... అంటూ మనలోని ప్రేమనూ 24 క్యారెట్లలోనే వ్యక్తం చేస్తాం. కాలక్రమంలో, మన ఇంట్లోని చిన్ని బంగారాలతో పాటు బంగారం విలువా పెరిగింది. శతాబ్ద కాలంలో పది గ్రాముల స్వర్ణం పద్దెనిమిది రూపాయల నుంచి లక్షా పదహారు వేలకు చేరుకుంది. ‘బాబోయ్! ఇలా అయితే కొనగలమా?’ అంటూ మధ్యతరగతి జనాలు బెంబేలెత్తిపోతున్నారు. అయినా, బెంగపడాల్సిన పన్లేదు. ‘గంగిగోవు పాలు...’ సూత్రం స్వర్ణానికీ వర్తిస్తుంది. పదిగ్రాములు కొనడం భారమనిపిస్తే ఒక్క గ్రాముతోనూ మెరుపులు మెరిపించొచ్చు. సరికొత్త ‘గోల్డెన్ ట్రెండ్స్’ను ఫాలో అయితే కనుక... అనుకున్న ధరలోనే అందమైన ఆభరణాలను సొంతం చేసుకోవచ్చు.**

మనసుంటే మార్గమూ ఉంటుంది. స్వర్ణాభరణాలకూ వర్తించే బంగారం లాంటి మాట ఇది. గతంలో, నగల ప్రస్తావన రాగానే... 22 క్యారెట్స్ అన్నమాటే వినిపించేది. జనం అటువైపే మొగ్గేవారు. కానీ ఇప్పుడు, చుక్కల్ని తాకుతున్న బంగారం ధరల కారణంగా... 18కె, 14కె, 9కె గోల్డ్ జ్యువెలరీకి కూడా గిరాకీ పెరుగుతోంది. పది గ్రాముల స్వచ్ఛమైన బంగారం విలువ లక్షా ఇరవైవేల దగ్గర ప్రదక్షిణలు చేస్తున్న ఈ సమయంలో... చిన్న నెక్లెస్ చేయించినా చాలానే ఖర్చవుతుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో కాస్త తక్కువ ధరలో నగలు కొనాలనుకునే వారు... మొహమాటం లేకుండా ‘లో క్యారెట్’ వైపు చూడొచ్చు. అందులోనూ 9 క్యారెట్ గోల్డ్ జ్యువెలరీ మరింత పాపులర్ అవుతోంది. బంగారం నాణ్యతను నిర్ధారించే ‘హాల్‌మార్క్’ ముద్రను 9కె గోల్డ్‌కు సైతం వర్తింపజేస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయమూ తీసుకుంది. కాకపోతే, జ్యువెలరీ షోరూమ్‌కు బయల్దేరడానికి ముందే వివిధ క్యారెట్ల మధ్య తేడాను అర్థం చేసుకోగలిగితే... కస్టమర్‌గా మనకంటూ ఓ స్పష్టత వస్తుంది. షాపింగ్ కూడా సులభం అవుతుంది. బంగారం స్వచ్ఛతను క్యారెట్లలో కొలుస్తారనీ, వందశాతం మేలిమి పుత్తడి 24 క్యారెట్లు ఉంటుందనీ మనకు తెలిసిందే. కాకపోతే, అచ్చమైన బంగారం చాలా మృదువైన లోహం. గట్టిదనం కోసం రాగి, వెండి, జింక్, నికెల్ లాంటి లోహాల్ని కలపాల్సిందే. అప్పుడే, పుత్తడి ఆభరణాల తయారీకి అర్హత సాధిస్తుంది. పసిడిలో ఇతర లోహాల్ని ఎంత శాతం కలుపుతారన్న దానిపైనే నగల స్వచ్ఛత ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం కొనే బంగారంలో... 22 క్యారెట్లలో 91.7 శాతం, 18 క్యారెట్లలో 75 శాతం, 14 క్యారెట్లలో 58.3 శాతం, 9 క్యారెట్లలో 37.5 శాతం స్వచ్ఛత ఉంటుంది. స్వచ్ఛతలో తేడా ఉన్నా, మెరుపులో మాత్రం కల్తీ ఉండదు. ఇది బంగారం అందిస్తున్న భరోసా!

## వెండితోనూ...

నిన్నమొన్నటి వరకూ నగలంటే స్వర్ణాభరణాలే. కానీ ఇప్పుడు పసిడికి దీటైన పోటీ ఇస్తోంది... వెండి. ప్రత్యేకించి, ఆ పండువెన్నెల రంగు రజతానికి రాజయోగం తెచ్చిపెట్టింది. కానీ, ‘వెండి వెండే, బంగారం బంగారమే’ అంటూ పుత్తడితో పోల్చి చిన్నబుచ్చే జనాలూ ఉన్నారు. అలాంటి వారి కోసమే - వెండి మీద బంగారపు పూత పూసి స్వర్ణ కాంతులతో శోభిల్లే ‘గోల్డ్‌కోటెడ్ సిల్వర్ జ్యువెలరీ’కి ప్రాణం పోశారు తయారీదారులు. ముక్కు పుడకలూ, గాజులూ, కమ్మలూ, చెంపసరాలే కాదు... వడ్డాణాలూ, వంకీలూ, నెక్లెసులూ, హారాలూ... ఇలా అన్ని రకాల నగల్లోనూ వెండికి కొండంత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. కెంపుల సొంపుల్నీ, పచ్చల తళుకుల్నీ జోడించుకుని స్వర్ణానికి







తోబుట్టువులా మెరుస్తున్నాయి వెండి నగలు. పెరుగుతున్న బంగారం ధరలూ, మారుతున్న యువత అభిరుచులూ సిల్వర్ జ్యువెలరీకి మరింత ఆదరణను తెచ్చిపెట్టాయి. బ్రాండెడ్ వెండి నగల దుకాణాలూ, ఆన్‌లైన్ స్టోర్లూ కూడా పుట్టుకొస్తున్నాయి. పదేళ్ల క్రితం కిలో రూ.40 వేలు కూడా లేని వెండి ధర- ప్రస్తుతం లక్షా యాభైవేల మైలురాయిని దాటేసింది. ఎంత పెరిగినా, బంగారంతో పోలిస్తే చవకే!

### తేలికగా..' తీసుకోలేం!

ఓమోస్తరు గొలుసుకైనా తులం బంగారం కావాలి. ఏడెనిమిది గ్రాములకు తగ్గితే కమ్మలు కండలేకుండా కనిపిస్తాయి. కానీ, ఇదంతా పాత మాట. 'లైట్ వెయిట్' జ్యువెలరీ రాకముందు వ్యవహారం. ఈ ట్రెండ్ పుణ్యమాని నగల షాపింగ్... పర్సు మీద భారం పడనంత తేలికగా మారిపోయింది. ఇందులోనే లెక్కలేనన్ని డిజైన్లు లభిస్తున్నాయి. మహారాష్ట్రలో గోల్డ్ బాల్స్‌తో ఆభరణానికి అందమైన రూపం ఇచ్చే... 'తుషి' నగల సంప్రదాయం ఎప్పటి నుంచో ఉంది. కొద్దిపాటి బంగారంతోనే కళాత్మకంగా ఆభరణాల్ని తయారు చేయడం ఇక్కడి ప్రత్యేకత. లాకెట్ల నుంచి హారాల వరకూ... అన్నీ ఇప్పుడు లైట్ వెయిట్‌లో లభిస్తున్నాయి. ధరల్లో అయినా, ధగధగల్లో అయినా... తేలిక నగలకు పోలికే లేదు!

### పంచలోహాల సాక్షిగా...

హంసలకు క్షీరనీర న్యాయం తెలిసినట్టే, ఒక్కసారి చూడగానే... ఏవి బంగారు నగలో, ఏవి గిల్టు సొమ్ములో ఇట్టే కనిపెట్టగల రహస్య విద్య మహిళలకు తెలుసు. కాకపోతే, ఇక్కడో పరిమితి ఉంది. ఇమిటేషన్ జ్యువెలరీ దగ్గరికి వచ్చేసరికి... ఆమె కంట్లోని స్కానర్లు అస్సలు పనిచేయవు. ఎందుకంటే, బంగారం కూడా అసూయపడేంత పదునైన ఫినిషింగ్‌తో ఇమిటేషన్ నగలు దొరుకుతున్నాయి. అందులోనూ, కొత్త ఫ్యాషన్లతోపాటు సరికొత్త నగల్నీ కోరుకునే నవతరానికి బీరువాలో ఎన్ని ఆభరణాలున్నా సరిపోవు. అందుకే, ముస్తాబు కోసం... పచ్చలోహాన్ని మరిపించే పంచలోహాల జ్యువెలరీని ఎంచుకుంటున్నారు. బంగారం, వెండి, రాగి, జింక్, ఇనుము మిశ్రమంతో ఈ ఆభరణాల్ని రూపొందిస్తారు. పూర్వకాలం నుంచే దేవతామూర్తుల తయారీకి పంచలోహాల్ని వాడుతున్నారు. గతంలోనూ మన పెద్దలు పంచలోహాల ఉంగరాలూ, కడియాలూ ధరించేవారు. ఇప్పుడు అవి ఏకంగా వెండి సొమ్ములకూ,

## ఒక నగ... అనేక రకాలుగా!

ఛేంజబుల్ గోల్డ్ జ్యువెలరీ... కొత్త మాటేం కాదు. కొత్త ప్రయోగమూ కాదు. ఇదివరకు ఒకవైపు ఆకుపచ్చ, మరోవైపు ఎరుపు రంగు రాళ్లతో రకరకాల చెవిదిద్దులొచ్చేవి. మ్యాచింగ్‌కి తగ్గట్టు మార్చుకునే వీలున్న గాజులూ ఉండేవి. ముస్తాబులో కొత్తదనం కోరుకునేవారు ఆ తరహా నగల్ని ఏరికోరి చేయించుకునేవారు. పెరుగుతున్న బంగారం ధరల కారణంగా... ఆ ట్రెండ్ మళ్లీ ఇప్పుడు మొదలైంది. ఈ పద్ధతిలో ఒకే నగను- రెండు మూడు రకాలుగా వేసుకోవచ్చు. రివర్సబుల్, ఛేంజబుల్, రిమూవబుల్, ఫోల్డబుల్.. ఇలా అనేక పేర్లతో టూ ఇన్ వన్ జ్యువెలరీ మార్కెట్లో సంచలనాలు సృష్టిస్తోంది. రివర్సబుల్ వడ్డాణాల్లో సంప్రదాయ నగలకు అనువుగా టెంపుల్‌థీమ్ ఒకవైపు ఉంటే, రాళ్ల ఆభరణాలకు నప్పే డిజైన్లు మరోవైపు ఉంటాయి. సందర్భానికి తగినట్టూ, చీరకు తగ్గట్టూ అలంకరించుకోవచ్చు. ఫైవ్ ఇన్ వన్, ఫోర్ ఇన్ వన్... అంటూ ఒకే ఆభరణాన్ని నాలుగైదు రకాలుగా పెట్టుకునేలా కూడా హారాలూ, జడబిళ్లలూ, నెక్లెసుల్లాంటివి వచ్చాయి. ఇంట్లో ఇలాంటి నగలు ఒకట్రెండు ఉన్నా, బీరువాలో పెద్ద నగల పెట్టె ఉన్నట్టే.

## 'శతాబ్ది'... ఎక్స్‌ప్రెస్!

వందేళ్ల క్రితం, మన తాతో ముత్తాతో లక్ష రూపాయలు తీసుకుని మార్కెట్‌కు వెళ్లి ఉంటే... 55 కిలోల బంగారం తన సొంతం అయ్యేది. ఆ పసిడిని గోనెసంచుల్లో ఇంటికి తెచ్చుకోవాల్సి వచ్చేది. అవును, సరిగ్గా శతాబ్దం నాడు... పదిగ్రాముల బంగారం ధర 18 రూపాయలు! క్రమంగా విలువ పెరుగుతూ వచ్చింది. ఆ పరిణామ క్రమాన్ని గమనించండి. దాంతోపాటే, భవిష్యత్తునూ అంచనా వేసుకోండి.

| సం॥ | ధర (పది గ్రా.) | సం॥ | ధర రూ. (పది గ్రా.) | సం॥ | ధర రూ. (పది గ్రా.) | సం॥ | ధర రూ. (పది గ్రా.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1925 | రూ. 18 | 1970 | రూ. 184 | 2003 | రూ. 5747 | 2020 | రూ. 48480 |
| 1930 | రూ. 18 | 1975 | రూ. 540 | 2004 | రూ. 6474 | 2021 | రూ. 50000 |
| 1935 | రూ. 30 | 1980 | రూ. 1330 | 2005 | రూ. 7680 | 2022 | రూ. 53000 |
| 1940 | రూ. 36 | 1985 | రూ. 2130 | 2006 | రూ. 8120 | 2023 | రూ. 60000 |
| 1945 | రూ. 62 | 1990 | రూ. 3200 | 2007 | రూ. 9500 | 2024 | రూ. 80000 |
| 1950 | రూ. 99 | 1995 | రూ. 4658 | 2008 | రూ. 12500 | 2025 | |
| 1955 | రూ. 79 | 2000 | రూ. 4395 | 2009 | రూ. 14500 | సెప్టెంబరు నాటికి... | |
| 1960 | రూ. 111 | 2001 | రూ. 4410 | 2010 | రూ. 18500 | రూ.లక్షా పదహారు వేలు | |
| 1965 | రూ. 71 | 2002 | రూ. 5030 | 2015 | రూ. 26845 | | |





## సరికొత్తగా... 'రీ డిజైన్'!

పాప బారసాలకు అమ్మమ్మ చేయించిన చిన్నిచిన్ని గాజులు అమ్మకు తీపి జ్ఞాపకం. బాబు అన్నప్రాశనకు తాతయ్య ఇచ్చిన పులిగోరు గొలుసంటే నాన్నకు మహా ఇష్టం. ఇలా ప్రతి ఇంట్లోనూ... ఏదో ఒక వెలకట్టలేని ఆభరణం ఉండి తీరుతుంది. వాటిని అలాగే వాడుకోలేం, చేతులారా చెడగొట్టనూలేం. అలా అని, అల్మారాకే పరిమితమూ చేయలేం. ఈ సమస్యకు తిరుగులేని పరిష్కారం... రీ-డిజైనింగ్. కొన్ని జ్యువెలరీ సంస్థలు పాత నగకే కొత్త హంగులు అద్దుతున్నాయి. పాత గాజుని పెండెంట్‌లా, వందేళ్లనాటి కంటెను కొత్త మోడల్ ఆభరణంలా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. దీని వల్ల మధుర జ్ఞాపకాలు పదిలంగా ఉంటాయి. కొత్తవాటికి అయ్యే తరుగూ, ఇతరత్రా ఖర్చులూ తగ్గుతాయి. ఆభరణాలకు ఇదో పునర్జన్మ!

## చిల్లరతోనూ... 'సిరి' సంపద!

బంగారం కొనాలంటే... చేతిలో పెద్ద నోట్లు ఉండాల్సిన పన్లేదు. మనసులో బలమైన కోరిక ఉంటే చాలు. పది రూపాయలతోనూ బోణీ కొట్టొచ్చు. అందుకు, బోలెడన్ని డిజిటల్ గోల్డ్ ఆప్షన్లు. పేటీఎం, గూగుల్ పే, ఫోన్ పే, డిజీగోల్డ్... తదితర వేదికలు బంగారంపైన 'చిల్లర' పెట్టుబడులను ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. ఒక మిల్లీ గ్రాముతో మొదలుపెట్టి... ఎంత పసిడినైనా కొనిపెట్టుకోవచ్చు, అవసరమైతే అమ్ముకోవచ్చు. అలా వచ్చిన డబ్బుతో అసలు సిసలు బంగారాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. కొద్దికొద్ది మొత్తాల్లో బంగారం మీద ఇన్వెస్ట్ చేయాలని అనుకునేవారికి, గోల్డ్ ఈటీఎఫ్‌లు (గోల్డ్ ఎక్స్ఛేంజ్ ట్రేడెడ్ ఫండ్) మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ఇక్కడ బంగారాన్ని డిజిటల్‌గా కొంటాం. దీంతో రుసుములు తక్కువగా ఉంటాయి. అదే, నేరుగా కొంటే పన్నుల భారం ఉంటుంది. నెలనెలా కొంత మొత్తంలో డిజిటల్ గోల్డ్ కొనిపెట్టుకుంటే... ఏమంత భారంగా అనిపించదు. భద్రత విషయంలో బెంగా ఉండదు. ఏ రూపంలో ఉన్నా, బంగారం అపురూపమే!



బంగారు నగలకూ ప్రత్యామ్నాయంగా మారిపోతున్నాయి. మువ్వల పట్టీల నుంచి రత్నాల హారాల వరకూ ప్రతిదీ పంచలోహాల్లో దొరుకుతున్నాయి. పరుసవేది విద్యలో... పసిడిని తాకగానే, మిగిలిన లోహాలూ స్వర్ణంలా మారిపోతాయని అంటారు. ఆ ప్రభావమే కావచ్చు, పంచలోహ నగల్లోని మిగతా నాలుగు లోహాలు కూడా పసిడి పక్కన చేరగానే, స్వర్ణాభరణాల్లా మెరిసిపోతాయి.

### 'పూత'రేకులు!

వెండినగల మెరుపుల గురించో, పంచలోహాల తళుకుల గురించో ప్రస్తావన వచ్చిన ప్రతిసారీ 'బంగారంలా కనిపించినంత మాత్రాన, బంగారం అయిపోతుందా?' అంటూ ఉప్పు కప్పురంబు పద్యం అందుకునేవారికి దీటైన జవాబు... గోల్డ్ ప్లేటెడ్ నగలు! ఈ పద్ధతిలో చిటికెడు బంగారంతోనే... బోలెడు అద్భుతాలు చేస్తారు. వీటిని... గోల్డ్‌ప్లేటెడ్, గోల్డ్‌షీట్, గోల్డ్‌ఫిల్డ్ ఆభరణాలని అంటారు. ఇత్తడి, స్టెర్లింగ్ సిల్వర్ లోహాల మీద ఎలక్ట్రోప్లేటింగ్ పద్ధతిలో పలచటి బంగారపు పూత పూస్తూ ఈ నగల్ని తయారుచేస్తారు. ప్రస్తుతం వన్‌గ్రామ్ గోల్డ్ జ్యువెలరీ పేరుతో మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నవన్నీ ఇలాంటివే. కాకపోతే, ఆ మెరుపులు తాత్కాలికం. మహా అయితే కొన్ని నెలలు. ఇక, గోల్డ్ షీట్ జ్యువెలరీలో- ఇత్తడి, రాగి లోహాల బేస్ ఏర్పాటు చేసుకుని... 0.5 నుంచి 2.5 మైక్రాన్స్ మందంలో బంగారపు పూత వేస్తారు. ఇవి రెండు మూడేళ్ల పాటూ మన్నుతాయి. అదే, గోల్డ్‌ఫిల్డ్ నగలైతే రోజూ ధరించినా మెరుపు తగ్గవు. మిగతావాటితో పోలిస్తే, వీటి తయారీలో బంగారం వినియోగం కాస్త ఎక్కువే. నగ బరువులో అయిదుశాతం వరకూ పుత్తడే ఉంటుంది. అయితేనేం, వందశాతం స్వర్ణాభరణంలా కనిపిస్తుంది.

### పూసల బాసలు..

పచ్చని పసిడికి రంగురంగుల పూసలు జోడిస్తే... ఆభరణ సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది. ముత్యాలూ, పగడాలూ, పచ్చలూ, కెంపుల దండలూ... తాజాగా ఫ్యాషన్ మార్కెట్‌లో డిజైనర్ బీడ్స్ జ్యువెలరీ పేరుతో మగువల మనసులను దోచుకుంటున్నాయి. అచ్చమైన బంగారు నగలకన్నా, నవరత్నాలు పొదిగిన నెక్లెసుల కన్నా... వీటికే ఆదరణ ఎక్కువ. నలుపు, తెలుపు, ఆకుపచ్చ, ఎరుపు, నీలం... ఇలా అన్ని రంగుల్లోనూ బీడ్స్ జ్యువెలరీ హల్‌చల్ చేస్తోంది. పేస్టల్ రంగు పూసల వెరైటీలూ చాలానే వచ్చాయి. ఏ డ్రస్సు మీదికైనా నప్పే సీగ్రీన్ బీడ్స్ కూడా భలేగా ట్రెండ్ అవుతున్నాయి. సాదా కలర్‌ఫుల్ బీడ్స్ వరుసలతోపాటు- రత్నాలూ, సైడ్ పెండెంట్లూ, మిడిల్ లాకెట్లతో జతకట్టి బోలెడన్ని బీడ్స్ నెక్లెసులూ, హారాలూ వచ్చాయి. సన్నటి ఇన్‌విజిబుల్ గొలుసుల నుంచి పొడవైన రాణీ హారాల వరకూ ఎన్నో రకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కాస్తంత బంగారంతోనే ఫ్యాషన్ లుక్‌ను కోరుకునేవారికి పూసల నగలు పర్ఫెక్ట్ ఎంపిక!

...బంగారంతో ముస్తాబు చేసుకోవచ్చు. మదుపూ చేసుకోవచ్చు. బంగారం కొనడం అంటే, మరింత బంగారాన్ని సంపాదించడమే! అది ఒక గ్రాము కావచ్చు, పది గ్రాములూ కావచ్చు. ★




# ఈ బిల్ బోర్డులు తోడుంటాయి!

**వే**ధింపుల కారణంగా బ్రెజిల్‌లో మహిళలు రాత్రిపూట బయటకు రావడానికి భయపడిపోతున్నారట. సుమారు 68శాతం ఆడవాళ్లది ఇదే పరిస్థితి. దీనికి చెక్ పెట్టడానికి ఎలక్ట్రోమీడియా అనే ప్రకటనల సంస్థ ఒక వినూత్నమైన ప్రయోగం చేసింది. పగటి పూట వివిధ రకాల ప్రకటనలు చూపించే తమ బిల్ బోర్డ్స్... రాత్రి అయితే మహిళలకు తోడుగా నిలుస్తాయి. అదెలా అంటే... బస్టాపుల్లో అమర్చిన ఈ ప్రకటన బోర్డులు రాత్రి ఎనిమిది నుంచి తెల్లారి ఐదు వరకూ మహిళలకు సాయం చేసే వీడియో స్క్రీన్‌లుగా మారిపోతాయి. వీటి స్క్రీన్‌పైన ఉన్న ఫోన్ నంబర్లకి ఉచితంగా వీడియో కాల్ చేసుకోవచ్చు. అప్పుడు ఆ బిల్‌బోర్డ్స్ తెరపైన పోలీస్ అధికారులు కనిపిస్తారు. కావాల్సిన సాయం అందిస్తారు. బస్ ఎక్కేంతవరకూ మాట్లాడతారు. అవసరం అయితే తమ అధికారులని తోడుగా పంపిస్తారు. ఇలా ఎదురుగా పోలీస్ అధికారులు కనిపించేసరికి ఆకతాయిలు కూడా అదుపులో ఉండటం మొదలుపెట్టారట.



# ఒక్క పురుగు... రూ.75 లక్షలు



**'ఏం**టీ... ఒక్క పురుగు ఖరీదు 75 లక్షలా' అని ఆశ్చర్యంగా ఉందా? అవును, ఈ పురుగు అసలు పేరుతో కంటే '75 లక్షల కీటకం'గానే మన దేశంలో ప్రసిద్ధి! ఆ డబ్బుతో రెండు, మూడు కొత్త కార్లని అవలీలగా కొనుక్కోవచ్చు, అయినా ఓ పురుగు ఎందుకంత ఖరీదో అనుకుంటున్నారు కదా! ఈ కీటకం ఇంత ఖరీదు పలకడానికి కారణం ప్రపంచవ్యాప్తంగా దానికున్న డిమాండే. జపాన్, యూరప్ దేశాల్లో చాలామంది ఈ కీటకాన్ని అదృష్టానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. చీమలూ, తేళ్లకున్నట్టుగా వీటికి ముందు భాగంలో కొండేల్లాంటివి ఉంటాయి. వాటితో ఫైటింగ్స్ కూడా చేసుకుంటాయి. జపాన్‌లో వీటికోసం టోర్నమెంట్లు కూడా నిర్వహిస్తుంటారట. ఇవన్నీ పక్కన పెడితే పర్యావరణంలోనూ వీటి పాత్ర కీలకం. కానీ అడవులు తగ్గి ఈ కీటకాలు అంతరించి పోవడంతో అటు శాస్త్రవేత్తలతో సహా... వీటి సేకరణపట్ల ఆసక్తి చూపించే 'కలెక్టర్లూ' ఎంత ఖర్చైనా పెట్టి కొనడానికి ముందుకొస్తున్నారట. మనదేశంలోనూ అసోం, సిక్కిం, అరుణాచల్‌ప్రదేశ్‌ల్లో దొరుకుతుందీ కీటకం. అక్కడి రైతులకు ఇవి దొరికితే పండగేనట. ఇంతకీ దీని అసలు పేరేంటో చెప్పనేలేదు కదూ! 'బార్‌సింగా కీడా'... అంటే పొడవాటి కొండేలున్న కీటకం అని అర్థం. ఇంగ్లిష్‌లో స్టాగ్ బీటల్ అంటారు.

అవీ ఇవీ

# డిజిటల్ డ్రెస్‌లు వచ్చేశాయ్...

'రాజుగారి బట్టలు'... కథ తెలుసుకదా! ఆయన ఒంటి మీద ఏ దుస్తులూ లేకపోయినా ఆ మాట అంటే ఆయన ఎక్కడ ఆగ్రహిస్తారోనన్న భయంతో ప్రజలందరూ ఉన్నాయంటే ఉన్నాయంటారు. ఈ డిజిటల్ డ్రెస్ కథ కూడా కాస్త అటూఇటూగా అలానే ఉన్నా, వీటికో ప్రత్యేకత ఉంది. అదేంటంటే... ఈ దుస్తులని తయారుచేయడానికి ఎక్కడా వస్త్రాన్ని వాడరు. ప్రత్యేకమైన సాఫ్ట్‌వేర్‌నీ, ఏఐ పరిజ్ఞానాన్నీ వాడి తయారుచేస్తారు. కొనాలనుకునేవారు ఆన్‌లైన్‌లో చూసి నచ్చిన రకాలని ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. ఒక్కో డ్రెస్ ఖరీదు సుమారుగా రూ.8 లక్షలు. ఇంతవరకూ బాగానే ఉన్నా... ఈ డ్రెస్‌ని మీరు చూడగలరు, కొనగలరు కానీ మామూలు బట్టలు వేసుకున్నట్టుగా వేసుకోలేరు. అయితే సోషల్‌మీడియాలో ఉన్న ఫొటోలూ, వీడియోలూ, వీడియో గేముల్లో కనిపించే మీ అవతార్‌కి ఈ దుస్తులు వేయొచ్చు. ఆ మాత్రం దానికి ఇన్ని లక్షలు పోసి కొనాలా అనుకోవచ్చు కానీ, బ్లాక్‌చెయిన్ టెక్నాలజీ సాయంతో రూపొందించిన ఈ దుస్తులు ఎన్ఎఫ్‌టీ(నాన్ ఫంజిబుల్ టోకెన్స్) పరిధిలోకి వస్తాయట. అంటే ఇవి డిజిటల్ ఆస్తులన్నమాట. కావాలనుకుంటే అప్పటి ధరని బట్టి షేర్స్ మాదిరిగా అమ్ముకోవచ్చు, వేలం కూడా వేసుకోవచ్చు.



# కుక్క కాదు కుందేలు!



**చూ**డ్డానికి బొచ్చు కుక్కలా భలే ముద్దుగా ఉంది.. కానీ చెవులేమో కుందేల్లా ఉన్నాయనేగా మీ అనుమానం! అవును.. ఇది కుక్క కాదు, చెవుల పిల్లే కాకపోతే... మనాలి ప్రాంతంలో మాత్రమే పెరిగే పెద్ద సైజు కుందేలు. వీటిని స్థానికంగా 'ఫ్లఫీ బన్నీ' అని పిలుస్తారు. సాధారణంగా అంగోరా జాతి చెవుల పిల్లులు చూడ్డానికి ఇలా ఎక్కువ ఫర్‌తో బాగుంటాయి. వీటి ఊలుకి మార్కెట్లో మంచి డిమాండ్ ఉండటంతో, దాన్ని సేకరించి విదేశాలకు ఎగుమతి చేస్తుంటారు. అంతేకాదు, అంగోరా జాతి చెవుల పిల్లులు సైజులో కాస్త పెద్దగా ఉంటూ చూపరుల్ని ఇట్టే ఆకట్టుకుంటాయి. మనాలీకొచ్చే పర్యటకులు వీటిని చూడ్డానికి ఇష్టపడటంతోపాటు ఫొటోలు కూడా తీయించుకోవడంతో స్థానికులకు ఇదో ఆదాయ వనరుగా మారింది. కొందరైతే వీటిని కొనుక్కుని పెంపుడు జంతువుల్లా కూడా పెంచుకోవడానికి ఆసక్తి చూపిస్తున్నారట.






# గుండెజబ్బుల పనిపట్టే... స్మార్ట్ స్టెతస్కోప్ వచ్చేసింది!



**డాక్టర్ అనగానే మనకు ముందుగా గుర్తొచ్చేవి ఏంటి... తెల్లకోటు, మెడలో స్టెతస్కోప్ కదా! ఇప్పుడా స్టెతస్కోప్‌కే టెక్నాలజీని జోడించి పల్లె ప్రజలకు అందించే వైద్యంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకొచ్చే ప్రయత్నం చేస్తోంది 'ఏఐస్టెత్' సంస్థ. ఏంటీ... ఒక స్టెతస్కోప్‌కి అంతటి శక్తి ఉందా అంటారా? అవును, గుండె జబ్బులని ముందుగానే తెలుసుకునే ఈ స్మార్ట్ పరికరం తీసుకొస్తున్న మార్పుల గురించి తెలుసు కుందాం రండి...**

అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు, 24 గంటలూ అందుబాటులో ఉండే అత్యాధునిక కార్పొరేట్ వైద్య సదుపాయాలు.. ఇవి, నగరాలకూ, పట్టణాలకూ కొత్తేం కాదు. కానీ పల్లెల్లో ఉండేవారికి మాత్రం ఇప్పటికీ అవి అందని ద్రాక్షే! మహా అయితే కొద్దిపాటి సౌకర్యాలుండే ప్రాథమిక వైద్య కేంద్రాలూ, చిన్నచిన్న క్లినిక్‌లూ మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటాయి. చిన్నపాటి అనారోగ్యాలకు ఇవి సరిపోతాయి కానీ, గుండె జబ్బుల్లాంటి ప్రాణాలమీదకు తెచ్చే సమస్యలైతే పట్టణం వెళ్లాల్సిందే. అక్కడేమో రక్తపరీక్షలనీ, ఈసీజీలనీ ఇతరత్రా స్క్రీనింగ్ పరీక్షలన్నీ చేసిన తర్వాతే మందులతో అవుతుందా, సర్జరీ చేయాలా అనే విషయాన్ని వైద్యులు నిర్ణయిస్తారు. ఇవన్నీ చేయడానికి బోలెడు సమయం పడుతుంది, డబ్బూ ఖర్చవుతుంది. అందుకే సామాన్యులూ, పల్లెప్రజలూ ప్రాణాలమీదకి వచ్చినప్పుడు మాత్రమే ఆసుపత్రులకు పరుగు పెడుతున్నారు. డాక్టర్లేమో 'ముందే వస్తే కాపాడేవాళ్లం' అంటారు. పరిస్థితి అంతవరకూ వెళ్లకుండా, పల్లె- పట్టణం అని తేడా లేకుండా ప్రతి వైద్యుడి దగ్గరా తప్పనిసరిగా ఉండే స్టెతస్కోప్‌తో గుండెజబ్బులనీ, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలనూ తొలిదశలోనే పసిగట్టి ప్రాణాలు కాపాడే ఆలోచన చేశారు బెంగళూరుకు చెందిన ఆర్మీ డాక్టర్ సతీష్ సోమయ్య. సాధారణ స్టెతస్కోప్‌కి బ్లూటూత్‌నూ, ఏఐ పరిజ్ఞానాన్నీ జోడించి, అరనిమిషంలో గుండె జబ్బులని కనుక్కొనే స్మార్ట్ స్టెతస్కోప్‌ని ఆవిష్కరించారీయన.




## ఏఐతో పనిచేస్తూ...

'210 ఏళ్ల క్రితం ఫ్రెంచ్ డాక్టర్ రెనెలైనాక్ స్టెతస్కోప్‌ని కనిపెట్టారు. తర్వాత్తర్వాత వైద్య ప్రపంచంలో ఎన్నో మార్పులూ, అత్యాధునిక వైద్య పరికరాలూ వచ్చాయి కానీ, స్టెతస్కోప్‌లో మాత్రం చెప్పుకోదగిన మార్పులు రాలేదు. అలాగని ఇది లేకపోతే వైద్య పరీక్షలు మొదలే పెట్టలేం. డాక్టర్లు రోగి ఛాతీ, వీపుపైన స్టెతస్కోప్‌ని ఉంచి గుండె, ఊపిరితిత్తులూ, పేగులూ చేసే శబ్దాలని విని అతనికి ఏ అనారోగ్యం ఉందో ఒక ప్రాథమిక అంచనాకి వస్తారు... దీన్నే ఆస్కల్టేషన్ అంటారు. అయితే ఒకే స్టెతస్కోప్, ఒకే రోగి అక్కడ ఉన్నా ఏ ముగ్గురు డాక్టర్లూ ఒకే రకమైన విశ్లేషణ చేయలేరు. అది వాళ్లవాళ్ల అనుభవంపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ విధానంలో కచ్చితత్వం తీసుకురావాలని- అమెరికాలో ఉన్న డాక్టర్ కృష్ణ, ఇతర స్నేహితుల సాయంతో ఈ ఆలోచనని ముందుకు తీసుకెళ్లి, వివిధ దశల్లో మార్పులు చేస్తూ మెషిన్ లెర్నింగ్, ఏఐ టెక్నాలజీ వాడి స్టెతస్కోప్‌ని తయారుచేశాం' అంటూ ఈ ఆవిష్కరణ వెనుక ఉన్న ఆలోచన గురించి చెబుతారు డాక్టర్ సతీష్. ఈ ఆలోచన నచ్చడంతో జెరోధా వంటి సంస్థలు పెట్టుబడులు అందించాయి. బెంగళూరులోని ఐఐఎస్‌సీ ఆధ్వర్యంలో పూర్తి స్థాయిలో రూపుదిద్దుకుని సీడీఎస్‌సీవో(సెంట్రల్ డ్రగ్స్ స్టాండర్డ్ కంట్రోల్ ఆర్గనైజేషన్) అనుమతులు సాధించిందీ పరికరం. ఇక దీని పనితీరు అంటారా... డాక్టర్ రోగి ఛాతీపైన స్టెతస్కోప్‌ని ఉంచినప్పుడు అది బ్లూటూత్ సాయంతో ఫోన్‌కి అనుసంధానమవుతుంది. అప్పుడు గుండె, ఊపిరితిత్తుల్లోని శబ్దాలని ఫోన్ తెరపైన వేవ్స్ రూపంలో చూపిస్తుంది. ఆపైన ఫోన్‌లో ఉన్న యాప్- మెషిన్‌లెర్నింగ్, ఏఐ టెక్నాలజీలని వాడుకుని ఆ శబ్దాలని విశ్లేషించి రోగికి గుండె, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలుంటే అరనిమిషంలో చెప్పేస్తుంది. 'ఈ స్టెతస్కోప్‌ని వైద్య నిపుణులే కాదు, పల్లెల్లో పనిచేసే సాధారణ ఆశావర్కర్లూ, నర్సులూ, వైద్య విద్యార్థులూ కూడా తేలిగ్గా వాడొచ్చు. వాల్వులర్ హార్ట్ డిజార్డర్స్‌నూ శ్వాసకోశ ఇబ్బందులనూ ముందుగానే పసిగట్టి హెచ్చరిస్తుంది. దాంతో వైద్య సిబ్బంది ప్రాథమికంగా ఒక అంచనాకి వచ్చి, నిపుణులకి సిఫారసు చేస్తారు' అనే డాక్టర్ సతీష్ మనదేశంలోని పల్లెపల్లెకూ ఈ పరికరం చేరువకావాలన్న ఉద్దేశంతో ఏఐ హెల్త్ హైవే ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ అనే స్టార్టప్‌ని స్థాపించి- కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వాలతో కలిసి పనిచేస్తున్నారు. ఆయా రాష్ట్రాల్లోని ప్రభుత్వ ప్రాథమిక వైద్య కేంద్రాలూ, మెడికల్ కాలేజీలకు వీటిని అందించి, త్వరితగతిన అనారోగ్యాలని గుర్తించడానికి కృషి చేస్తున్నారు. మహారాష్ట్రలోని సతారా జిల్లాలోని ఆశావర్కర్లు- వృద్ధులు తమ వద్దకు రావాల్సిన పని లేకుండా తామే వాళ్ల ఇళ్లకు వెళ్లి గుండెజబ్బులూ, ఆస్తమా వంటి వాటిని ముందుగానే తెలుసుకుంటున్నారు. ఇంతవరకూ లక్షమంది ఈ పరికరాన్ని వాడి పరీక్షలు చేయించుకున్నారట. దాదాపుగా రూ. 19వేల రూపాయలున్న ఈ పరికరాన్ని... 14 రాష్ట్రాలకు చెందిన వైద్యులూ, ఎన్జీవోలూ, పబ్లిక్ హెల్త్ క్యాంపెయిన్ నిర్వాహకులూ ఉపయోగిస్తున్నారట. వేగంగా, ఖర్చు లేకుండా గుండె జబ్బులని ముందుగానే గుర్తించే ఈ విధానంతో... రానున్న ఐదేళ్లలో గుండెజబ్బు మరణాలని 30శాతం వరకూ తగ్గించవచ్చని అంటోంది ఏఐస్టెత్ సంస్థ. ★

# జామలో ఎన్ని వెరైటీలో!

జామపండు... స్ట్రాబెర్రీ రుచితో నోరూరిస్తే, నిమ్మ అవతారంలో కనిపిస్తే, యాపిల్ పోలికలతో దర్శనమిస్తే- 'ఆకుపచ్చటి తోలుతో తెలుపూ, ఎరుపూ గుజ్జులతో దొరికే జామ... ఇలా కూడా ఉంటుందా' అంటూ ఒకింత ఆశ్చర్యపోతారు ఎవరైనా. జామసాగులో ప్రపంచంలోనే మొదటి స్థానంలో ఉన్న మన దేశంలో, ఇప్పుడు అలాంటి వెరైటీ రకాలెన్నో జత అవుతున్నాయి. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఈ సూపర్ ఫ్రూట్‌లోని ఆకట్టుకునే రంగులేంటో, కమ్మటి రుచుల సంగతులేంటో తెలుసుకుందామా!





కొందరికి మామిడిపండు అంటే చాలా ఇష్టం. ఇంకొందరు సీతాఫలం ఎక్కువగా తింటారు. మరికొందరికి ద్రాక్ష పండ్లు ఫేవరెట్. ఇలా సీజన్లలో వచ్చే రకరకాల పండ్లలో అభిరుచిని బట్టి ఒక్కొక్కరూ ఒక్కో దాన్ని ఎంచుకుంటారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరూ కాదనకుండా తినే పండు మాత్రం జామ ఒక్కటే! అంతేనా, మార్కెట్లో ఏడాదంతా దొరికే ఈ పండు- తక్కువ బడ్జెట్లోనే ఎక్కువ పోషకాల్ని అందించే అమృతఫలంగా పేరు తెచ్చుకుంది. గింజలూ, తోలుతో సహా తియ్యటి రుచిని ఇచ్చే జామ చేసే మేలు మనం ఊహించిన దానికన్నా ఎక్కువే ఉంటుంది. ఆ విశేషాలన్నీ వింటే చిన్నప్పుడు సరదాగా నమిలిన జామ ఆకుల్నీ, స్నేహితులతో చెట్టెక్కి తెంపిన దోరజామకాయల స్మృతుల్నీ గుర్తు చేసుకుంటూ ఇప్పుడు కూడా అంతే ఇష్టంగా తినేస్తారు.

## ఎక్కడో పుట్టింది!

అందరికీ అందుబాటులో ఉండే జామని పక్కాలోకల్ పండుగా చెప్పుకుంటాం. ప్రస్తుతం ప్రపంచం మొత్తంలో 45 శాతం జామను పండిస్తూ మొదటి స్థానంలో ఉంది కూడా మన దేశమే. మన దేశపు పండుగా అంత ప్రసిద్ధి చెందిన జామ- నిజానికి ఇక్కడ పుట్టింది కాదు. మెక్సికో, మధ్య-దక్షిణ అమెరికా ప్రాంతాల నుంచి ప్రపంచానికి పరిచయమైంది. 16వ శతాబ్దంలో పోర్చుగీసు వాళ్లు దీన్ని మన దేశానికి తీసుకొచ్చారట. జామకి ఇక్కడి వాతావరణ పరిస్థితులు బాగా అనుకూలించడంతో దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లోనూ వీటి సాగు పెరిగింది. అది ఎంతలా అంటే అన్ని దేశాల కన్నా ఎక్కువగా ఇక్కడే పండేంత. అంతేకాదు, భారత్‌లో అత్యధికంగా పండించే మామిడి, అరటి, నిమ్మ తర్వాత నాలుగో అతి పెద్ద పంట జామనే. మొదట్లో తెలుపూ, గులాబీ గుజ్జులతో ఉండే రెండు, మూడు జామ రకాల్నే సాగు చేస్తే- తర్వాతర్వాత హైబ్రిడ్ జామలెన్నో వచ్చి చేరాయి. ఇంటి పెరటి నుంచి పెద్ద పెద్ద తోటల వరకూ బాగానే విస్తరించాయి ఇవి. విదేశాల్లోని వెరైటీలతోపాటు శాస్త్రవేత్తలు సృష్టించిన సరికొత్త రకాల జామల్ని పండించడమూ ఎక్కువయింది. అవేమిటంటే...

## తీరొక్క రకాలు...

ప్రపంచాన్ని ఏకం చేస్తున్న ఫ్యూజన్ ట్రెండ్- కొత్త వంటల్నే కాదు, విదేశీ పండ్లనీ అంతటా పరిచయం చేస్తోంది. అలా, ఇతర దేశాల్లో మాత్రమే పండే పండ్లలోని రకాలూ అన్నిచోట్లా కనిపిస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే స్ట్రాబెర్రీ జామ- మన దగ్గరికీ వచ్చేసింది. తక్కువ స్థలంలోనే పెరిగే ఈ జామను ఈమధ్య కుండీల్లో, ఇంటి పెరట్లో, మిద్దె తోటల్లోనూ ఎక్కువగా పెంచేస్తున్నారు. గులాబీ-ఎరుపు, పసుపు, ఊదా రంగులతో ఉండే ఈ చిట్టి జామ- తియ్యతియ్యగా స్ట్రాబెర్రీ ఫ్లేవర్లో ఉంటుంది. ఆ కమ్మదనం వల్లే జామ్, స్మూతీ, సాస్, జ్యూసుల్లో దీన్ని ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. ఇంకా 'రెడ్ మలేషియన్', 'యాపిల్ జామ'లు కూడా కెంపు వర్ణంతో కనువిందు చేస్తుంటాయి. యాపిల్ జామ రూపంలోనూ అటూ ఇటూగా యాపిల్ పండులానే ఉంటుంది.

దొండకాయ ఆకారంలో పుల్లటి రుచితో ఉండే 'పైనాపిల్ జామ'తో అత్యధికంగా సి-విటమిన్ అందుతుందట. ఇంకా పసుపు రంగులో పుల్లపుల్లటి వాసనలతో అచ్చంగా నిమ్మకాయకు ప్రతిరూపంలా ఉంటుంది 'ఎల్లో జామ'. పండ్ల రసాలూ, స్వీట్లకూ సరికొత్త రుచిని తీసుకురావడానికి దీన్ని వాడుతుంటారు. కేవలం తియ్యదనాన్ని మాత్రమే ఇష్టపడే వాళ్లకు 'మెక్సికన్ క్రీమ్, థాయ్, అలహాబాద్ సఫేదా' జామలు ఎంతో నచ్చేస్తాయి. వెన్నలాంటి గుజ్జుతో చిన్న చిన్న గింజలతో స్వీట్ ఫ్లేవర్‌తో ఉంటాయివి. ఇవేకాదు... పియర్ పండు ఆకారంలోని 'రూబీ జామ', నలుపు రంగులో ఉండే 'బ్లాక్ జామ', చెర్రీ సైజు 'గ్రేప్ జామ' రకాల్లాంటివెన్నో ఉన్నాయి. అంతేనా... ఒక్కో పండే అరకిలో వరకూ తూగే 'తైవాన్, థాయ్' జామ పండ్లు మన మార్కెట్లోకి వచ్చాక వాటి సాగూ ఇక్కడ బాగానే పెరిగింది. ఆ తర్వాత అలాంటి పెద్ద సైజులో దాదాపు కిలో నుంచి కిలోన్నర బరువు పెరిగే 'వీఎన్‌ఆర్ బిహి' జామ రకాన్ని మన దేశంలోనే తయారుచేశారు. చాలా తక్కువ గింజలతో ఉన్న 'సీడ్‌లెస్ జామ' జాతుల్నీ చాలానే సృష్టించారు. ఇలా రూపం, రుచీ, రంగుల్లో భిన్నమైన హైబ్రిడ్ రకాలూ వస్తున్నాయి!

## ఊరించే లాభాలు...

సి-విటమిన్‌కి చిరునామాగా చెప్పే పండ్లలో మొదటగా నిలబడేది కచ్చితంగా జామనే. నోటికి కమ్మటి రుచిని ఇవ్వడమేనా... ఖనిజాలూ, విటమిన్లతో శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాల్నీ అందిస్తూ, వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచి, ఎన్నో రోగాలకు అడ్డుకట్ట వేస్తుంది! వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలోనూ ఎంతో సాయపడుతుంది.

★ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో జామ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులోని అధిక పీచు మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది, పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతుంది, జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరిగేలా చూస్తుంది.

★ రోజూ జామను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే గుండె జబ్బులూ దరిచేరవు. దీంట్లోని పొటాషియం అధిక రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది.

★ జామలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయుల్ని నియంత్రించడంలో బాగా పనిచేస్తుంది ఇది.

★ తక్కువ క్యాలరీలూ, అధిక పీచూ ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి జామ చక్కటి ఆహారం అవుతుంది.

★ జామలోని సి-విటమిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లూ చర్మాన్నీ జుట్టునీ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

★ జామలోని ఎ-విటమిన్‌తో అనేక రకాల కంటి సమస్యలూ తగ్గుతాయి.

★ ఒత్తిడి, ఆందోళనల్ని తగ్గించడంతోపాటు, మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికీ ఇది మంచి ఔషధమే. ఇంకా దీంట్లోని విటమిన్ బి-6 మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, వయసుతోపాటు వచ్చే మతిమరుపును తగ్గిస్తుంది, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది.

★ జామలోని లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్- క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అరికడుతుంది.

★ అధిక శాతం ఫోలిక్ ఆమ్లంతో ఉండే ఈ పండు... గర్భిణుల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. గర్భస్థ శిశువు ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది.

★ దీంట్లోని కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్‌లు ఎముకల దృఢత్వాన్ని పెంచుతాయి.

★ దంతాల అనారోగ్యాన్ని తగ్గించడానికి జామ ఆకుల్ని వాడుతుంటారు. ఆ ఆకులతో కషాయాన్ని చేసుకుని తాగుతుంటారు. మహిళలు ఎదుర్కొనే నెలసరి ఇబ్బందుల్ని తగ్గించడానికీ, జలుబూ, దగ్గూ, గొంతు నొప్పులకు మందుగానూ జామ ఆకులు బాగా పనిచేస్తాయట.

### పోషకాలు

వంద గ్రాముల జామలో...

| | |
|---|---|
| శక్తి | : 68 క్యాలరీలు |
| పిండి పదార్థాలు | : 14 గ్రాములు |
| కొవ్వు | : 0.9 గ్రా. |
| ప్రొటీన్లు | : 2.6గ్రా. |
| పీచు | : 5 గ్రా. |
| పొటాషియం | : 417 మి.గ్రా. |
| సి-విటమిన్ | : 228 మి.గ్రా. |

## బోలెడు ఉత్పత్తులు...

జామతో ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి కాబట్టే ఈ పండుతో రకరకాల ఆహారపదార్థాల్ని తయారుచేస్తున్నారు. పొడులూ, పండ్లరసాలూ, జెల్లీలూ, క్యాండీలూ, మిఠాయిలూ, సాసులూ, ఐస్‌క్రీమ్స్ లాంటివెన్నో జామ ఫ్లేవర్‌తో నోరూరిస్తున్నాయి. ఎండిన జామ ఆకులూ, వాటి పొడులూ దొరుకుతున్నాయి. ఇంకా జుట్టుకీ, చర్మానికీ మేలు చేసే ఔషధగుణాలతో ఉన్న జామని రకరకాల సౌందర్యోత్పత్తుల్లోనూ వాడేస్తున్నారు, ప్రత్యేకంగా నూనెల్నీ తీసుకొస్తున్నారు!

పోషకాల్లో ఏ పండు ప్రత్యేకత దానికే ఉన్నా- జామను కచ్చితంగా స్పెషల్ సూపర్ ఫ్రూట్ అనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే సి-విటమిన్ ఆరెంజ్‌లో కన్నా నాలుగు రెట్లు అధికంగా జామలోనే ఉంటుంది. ప్రొటీన్, పీచు పైనాపిల్‌లో కన్నా దాదాపు నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా జామలోనే ఉంటాయి. యాపిల్ కన్నా కూడా జామ పండుతోనే విటమిన్-సి, పీచు, పొటాషియం, ప్రొటీన్లు అధిక మొత్తంలో అందుతాయట. అంతేనా... వివిధ విదేశీ పండ్లతో కలిగే లాభాల్ని పోల్చినా ఒక మెట్టు పైనే ఉంటుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఈ బడ్జెట్ ఫ్రూట్‌ని రోజూ తీసుకున్నారంటే... జలుబు నుంచి క్యాన్సర్ వరకూ ఎన్నో వ్యాధుల బారినపడకుండా తప్పించుకోవచ్చు! ★






కథ

# ఇవే ‘నా’... జ్ఞాపకాలు?

- శ్రీపతి లలిత

ఉదయ భానుడు ఎర్రగా- ఏడుపు దిగమింగుకున్న నా మొహంలా ఉన్నాడు.

పొద్దున్నే అవడంతో ఎక్కువ ట్రాఫిక్ లేదు. శ్రీనగర్ కాలనీలో ఉన్న మా ఫ్లాట్ నుంచి కొంపల్లి పెద్ద దూరం కాదు, నాకే డ్రైవ్ చెయ్యబుద్ధి అవక క్యాబ్ పిలిచాను.

దాదాపు ఆరేళ్ళ తర్వాత, బాబాయి ఇంటికి వెళ్తుంటే- ఏదో భయం, బాధ, రకరకాల అనుభూతులూ చుట్టుముట్టాయి నన్ను.

బాబాయి అంటే నాన్న తమ్ముడు. నాన్నకంటే ఏడెనిమిదేళ్ళు చిన్నవాడు.

నా చిన్నతనంలో అందరం కలిసే ఉండేవాళ్ళం.

నేను పుట్టినప్పుడు, బాబాయి అప్పుడే ఇంజినీరింగ్‌లో చేరాడు. నాన్న దగ్గర్లోని పల్లెటూర్లో, బ్యాంకులో ఉద్యోగం చేసేవారు. నానమ్మా, తాతయ్యలతోనే అమ్మా నేనూ ఉండేవాళ్ళం. నేను పుట్టగానే ముందు బాబాయే నన్ను ఎత్తుకున్నాట్ట. అసలు ఆ ఆనందమే వేరని ఎన్నిసార్లు చెప్పాడో లెక్కలేదు.

నాకు అయిదేళ్ళు వచ్చే వరకూ, నాన్న ఆ పల్లెటూరిలోనే ఉండేవారు. అప్పట్లో నాన్నకంటే, బాబాయి అంటేనే నాకు ఇష్టం ఉండేది.

కాలేజీ నుంచి రాగానే, నన్ను ఎత్తుకుని ఆడించేవాడు, స్కూటర్ మీద కూర్చోపెట్టుకుని తిప్పేవాడు.

అమ్మ, ‘కృష్ణా, వాడిని ముద్దుచేసి పాడుచేస్తున్నావయ్యా. మొండిగా తయారవుతున్నాడు’ అని కోప్పడితే, ‘ముద్దు చేస్తే పాడవుతారా వదినా? నువ్వు కూడా నన్ను ముద్దుగానే చూస్తావుగా?’ అనేవాడని చెప్పేది అమ్మ.

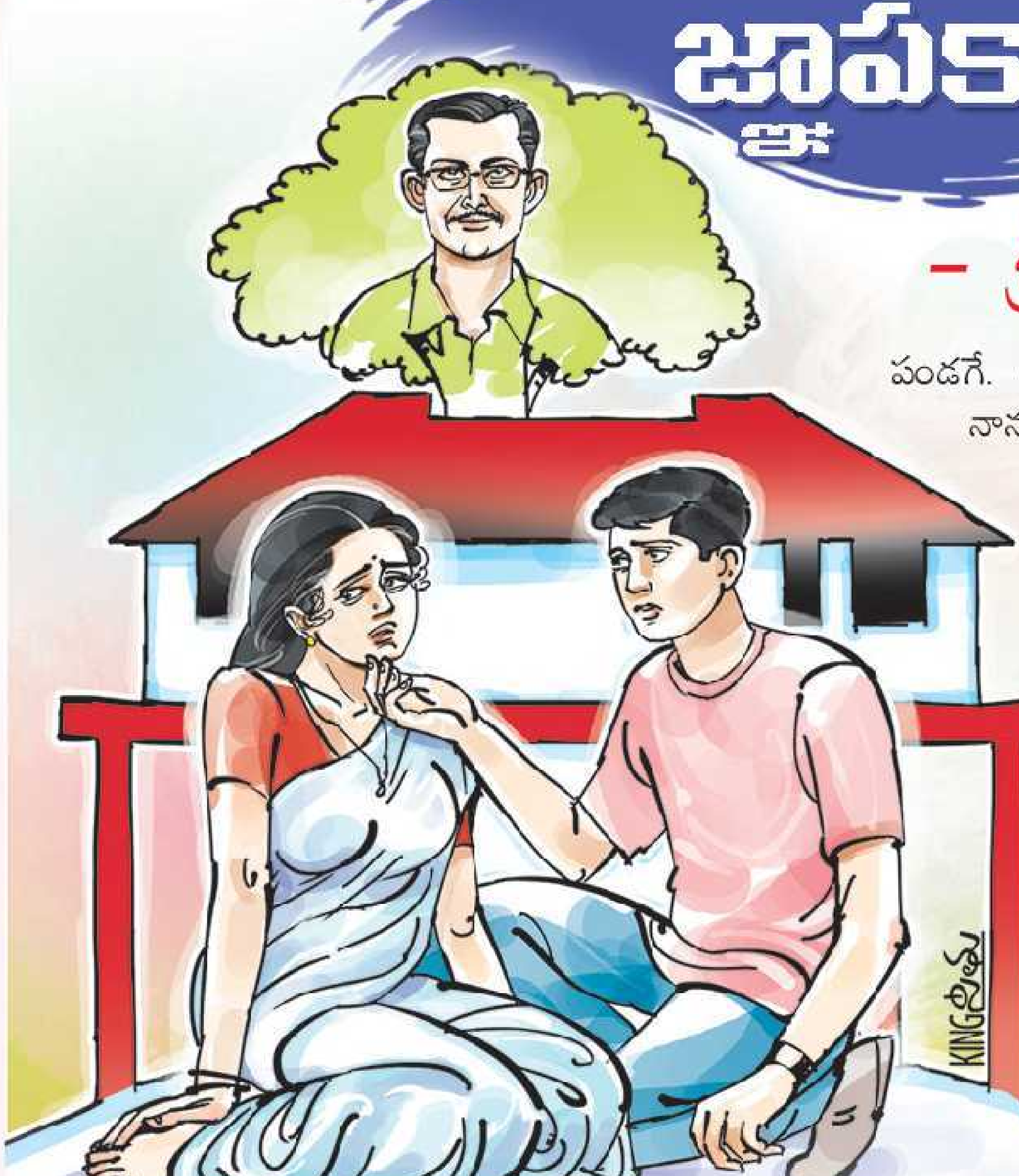
ఇంజినీరింగ్ అయ్యాక, బాబాయి ఉద్యోగం వచ్చి, హైదరాబాద్ వెళ్ళిపోయాడు. నాన్నకి ట్రాన్స్‌ఫర్ అయ్యి మేము వైజాగ్ వెళ్ళాం. అప్పుడు బాబాయి కోసం బెంగ పెట్టుకున్నాను నేను. ఒకసారి జ్వరం కూడా వచ్చింది. బాబాయికి ఫోన్ చేస్తే అప్పటికప్పుడు విమానంలో వచ్చాడు నాకోసం.

బాబాయి పెళ్ళికి నేనే తోడి పెళ్ళికొడుకును. ‘బాబాయికి పిన్నితో పెళ్ళి అయితే, నాకు ఎందుకు అవలేదు’ అని ఏడ్చాను. ‘పిన్నితో నాకు కూడా పెళ్ళి చెయ్యమనీ నేను వాళ్ళతోనే ఉంటాననీ’ ఏడిస్తే... నా మెడలో ఒక బంగారు గొలుసు వేసి, ‘మనిద్దరికీ పెళ్ళి అయింది, నువ్వు మాతోనే ఉండు’ అన్న పిన్నిని మర్చిపోలేను.

ఉద్యోగరీత్యా వేరే వేరే ఊళ్ళలో ఉన్నా ప్రతి పండగకీ అందరం ఒక దగ్గర కలిసేవాళ్ళం.

తాతయ్య రిటైర్ అయ్యాక, నానమ్మతో సొంత ఊరిలో ఉండేవారు.

సెలవలు వస్తే నాకు పండగే. అటు బాబాయి దగ్గరకో, నానమ్మ దగ్గరకో వెళ్ళేవాడిని.



సమస్య ఎక్కడో తెలీదు కానీ, బాబాయ్‌కి పిల్లలు పుట్టలేదు. అందుకో మరెందుకో, బాబాయీ పిన్నీ నన్ను చాలా ప్రేమగా చూసేవారు. నాకూ... వాళ్ళ దగ్గర ఎంతో బావుండేది.

‘ఏదైనా ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోండి, లేదా ఎవరినైనా పెంచుకోండి’ అని నాన్న అంటే-

‘నాకు వేరే పిల్లలెందుకు అన్నయ్యా... చిన్నా నా కొడుకు కాదా?’ అనేవాడు నాన్నతో. పిన్ని కూడా నేనంటే ప్రాణం పెట్టేది.

నాకు ఇంజినీరింగ్ ఎంట్రెన్స్‌లో మంచి ర్యాంక్ వచ్చి, యూనివర్సిటీ కాలేజీలో కంప్యూటర్ సైన్స్‌లో సీట్ వచ్చిన రోజు... బాబాయి సంతోషానికి పట్టపగ్గాలు లేవు. అందరికీ, ‘మా అబ్బాయికి కంప్యూటర్స్‌లో సీటు- యూనివర్సిటీలో వచ్చింది’’ అని చెప్పి సంతోషపడ్డాడు.

తెలియనివాళ్ళు, మీకు పిల్లలు లేరుగా అంటే ‘చిన్నా, అవటానికి మా అన్నయ్య కొడుకే కానీ, వాడు నా వారసుడు’ అనేవాడు.

అమెరికా వెళ్ళాలనే కోరికని, నాలో పెంచి పోషించింది కూడా బాబాయే.

తనకు అప్పట్లో కుదరలేదనీ ఎలాగైనా నన్ను అమెరికా పంపాలనీ పట్టుపట్టాడు. అమ్మానాన్నా, పెద్ద ఇష్టపడకపోయినా, నేను బాధపడతానని ఒప్పుకున్నారు. అదిగో, ఆ అమెరికా ప్రయాణమే, నన్నూ బాబాయినీ దూరం చేసింది.

ఎమ్మెస్ అయిన వెంటనే ఉద్యోగం వచ్చింది. ఇండియాకి వచ్చి అందర్నీ కలిసే టైమ్ లేక, వెంటనే చేరిపోయాను.

మరుసటి సంవత్సరం, అమ్మానాన్నల్ని పిలిపించాను. వాళ్ళు రెండు నెలలు ఉండి వెళ్ళారు. వాళ్ళతోపాటే బాబాయినీ పిన్నినీ కూడా రమ్మంటే తాతయ్యా నాన్నమ్మా పెద్దవాళ్ళు అయ్యారంటూ ఇద్దరు కొడుకులూ దగ్గర లేకుండా, రెండు నెలలు ఉండటం మంచిది కాదని వాళ్ళు రాలేదు.

ఆ తర్వాత నేను వద్దామంటే, కరోనా అడ్డం వచ్చింది. దాదాపు మూడేళ్ళు దాని భయంతోనే గడిపాం. వీడియో కాల్స్ ఉండబట్టి, అందరినీ చూస్తూ మాట్లాడటం జరిగింది.

కరోనా తగ్గింది అనేలోగా, ఉద్యోగాల కోతలు ఎక్కువ అయ్యాయి. ‘నాకేం కాదులే’ అన్న ధీమాతో ఉన్న నాకు, ఉద్యోగం పోయిందన్న ఈమెయిల్ చదివి పిడుగు పడ్డట్టే అయింది. ఉద్యోగం ఉందన్న ధీమాతో, అమ్మానాన్నల కోసం కోటి రూపాయలు పెట్టి ఫ్లాట్ కొన్నాను. అమెరికాలో నాకోసం కారు కొనుక్కున్నాను.

అసలే జాబ్ మార్కెట్ సరిగ్గా లేదు. వీసా టైమ్ అయ్యేలోగా, కొత్త ఉద్యోగం దొరకకపోతే అమెరికాలో ఉండలేను. ఇవన్నీ అమ్మా వాళ్ళకి చెప్తే వాళ్ళు తట్టుకోలేరు.

వాళ్ళకి తెలీకుండా- ఉన్న డబ్బులు జాగ్రత్తగా వాడుతూ తీవ్ర ప్రయత్నం చేస్తే ఆరు నెలలు గడిచేలోగా కొత్త ఉద్యోగం వచ్చింది. 'అమ్మయ్యా!' అనుకున్నా.

అప్పుడే, బాబాయికి సడన్‌గా హార్ట్ అటాక్ వచ్చిందని చెప్పారు. స్టెంట్ వేశారనీ ప్రస్తుతం ఫర్వాలేదన్నారనీ చెప్పారు. బాబాయి ఆసుపత్రి నుంచి ఇంటికి వచ్చాక, దాదాపు రోజూ ఫోన్‌లో మాట్లాడేవాడు.

'ఒక్కసారి నిన్ను చూడాలని ఉందిరా చిన్నా' అంటే, నేను ఏం చేశాను... వీసా సమస్య ఉందనీ ఎక్కువ రోజులు సెలవు పెడితే ఉద్యోగం పోతుందనీ చెప్పలేక, 'ఇదిగో వస్తున్నా... అదిగో వస్తున్నా' అంటూ కాలం గడిపాను. తీరా నేను బయలుదేరే సరికి, బాబాయి ఈ లోకం వదిలి వెళ్ళాడు.

ప్రాణంలేని బాబాయిని చూడలేనని, చివరి చూపుకి కూడా రాలేదు. ఇది జరిగి దగ్గర దగ్గర ఆరు నెలలు దాటింది.

పిన్నితో ఎన్నిసార్లు ఫోన్లో మాట్లాడదామన్నా, తను ఫోన్ ఎత్తేది కాదు.

అమ్మని అడిగితే 'ఏమోరా, మరీ పిచ్చిదానిలా అయింది. ఇక్కడికి రమ్మంటే రాదు. తాతయ్యావాళ్ళు వెళ్ళినా, ఒక మాటా పలుకూ లేకుండా తలుపులు వేసుకుని లోపలే ఉంటోంది. వీళ్ళకు విసుగు పుట్టి వచ్చేశారు. తనకి భర్త పోయాడు నిజమే... కానీ వీళ్ళకి కొడుకు పోయాడుగా' అంది.

మామూలుగా, అమ్మ అలా విసుక్కోదు, స్వతహాగా పిన్ని అంటే అమ్మకి చాలా ఇష్టం.

సరిగ్గా అదే టైమ్‌లో, మా కంపెనీ నాకు ఇండియాలో ఉన్న బ్రాంచ్‌లో పనిచేసే అవకాశం ఇచ్చింది. డాలర్లలోకంటే తక్కువైనా, మంచి జీతమే వస్తుంది. వెంటనే ఒప్పుకుని వచ్చేశాను. వచ్చి రెండ్రోజులు అయింది.

పిన్ని గురించి మాట్లాడితే అందరూ 'అదో పిచ్చిది!' అన్నారు. ఒక్కతే ఉంటోందని చెప్పారు. ఇవాళ సెలవు, ఏమైనా పిన్నిని చూడాలని బయలుదేరాను.

బాబాయి ఫ్లాట్ వద్దు అనుకుని, కొంపల్లి వేపు ఇల్లు కట్టుకున్నాడు. ముందు నుంచీ చెట్లూ మొక్కలూ అంటే ఇష్టమున్న ఇద్దరూ, ఇంటి చుట్టూ అన్ని చెట్లూ వేశారు. ఖాళీ ఉన్నప్పుడల్లా చెట్ల మధ్య గడిపేవారు పిన్నీ బాబాయి.

ఆలోచిస్తుండగానే, క్యాబ్ బాబాయి ఇంటిముందు ఆగింది. గేట్ తీసిన నాకు, ఒక్క నిమిషం వేరే ఇంటికి వచ్చానా అన్న సందేహం కలిగింది. తుప్పు పట్టిన గేటు, వాకిలి అంతా చెత్త, లోపల చెట్లు అన్నీ



ఎండిపోయి వాడిపోయి ఉన్నాయి. బయట స్కూటర్, కారు కూడా దుమ్ముపట్టి ఉన్నాయి. అసలు వాటిని ముట్టుకున్నట్టు లేదు.

లోపలికి వెళ్ళి బెల్ కొట్టాను. ఎవరూ పలకలేదు, తలుపులు దబదబా బాదాను 'పిన్నీ!' అంటూ.

అప్పుడు శబ్దం అయింది, నెమ్మదిగా తలుపు తీసిన వ్యక్తి ఎవరో నాకు తెలియలేదు.

రేగిపోయి నెరిసిన జుట్టు, నలిగి వెలిసిన నూలు చీర, మొహమంతా ఉబ్బిపోయి చూస్తే భయం వేస్తున్న ఆవిడ "ఎవరూ?" అంది.

"ఇక్కడ మా పిన్ని ఉండాలండీ, ఇప్పుడు ఎక్కడ ఉన్నారు?" అన్న నన్ను చూసి- "చిన్నా!" అంది.

నేను తూలి పడబోయాను. చటుక్కున పట్టుకుని "లోపలికి రా" అని ఇంట్లోకి నడిపించింది.

కుర్చీలో కూర్చున్న నేను, పిన్ని వంక చూస్తే- నాకు అంతా మసకగా ఉంది. కళ్ళు నులుముకుంటే కళ్ళనీరు తగిలింది.

నేను ఏమీ మాట్లాడలేదు, పిన్ని కంగారుగా మంచినీళ్ళు తెచ్చి ఇచ్చింది.

తాగుదామనుకున్నా కానీ, ఒక్క గుక్క తాగేసరికి కొర పోయింది.

దగ్గుతుంటే తలమీద చేయి వేసి తడుతూ "అమ్మ తల్చుకుంటోంది" అంది.

నేను ఆ చెయ్యి పట్టుకుని "లేదు, బాబాయి తల్చుకుంటున్నారు" అన్నాను.

పిన్ని ఏమీ మాట్లాడలేదు. ఆమె కంట చుక్క నీరు రాలేదు.

ఇద్దరమూ అలా మూగగా ఉన్నాం. గేటు కిర్రుమని శబ్దం అయింది. మల్లమ్మ లోపలికి వచ్చింది. చాలా ఏళ్ళ నుంచీ వాళ్ళింట్లో చూస్తుండటంతో మల్లమ్మకి మేమంతా తెలుసు.

"చిన్న బాబూ, బాగున్నావా... ఎప్పుడు వచ్చావు?" నవ్వుతూ పలకరించింది.

నేను సమాధానం చెప్పకుండా "ఇల్లు ఇలా ఉంటే బాబాయి ఊరుకుంటారా మల్లమ్మా? ఇంత చెత్తగా పెట్టావేంటి? నువ్వు చీపురు తీసుకుని ఊడిస్తే నేను కవర్లోకి ఎత్తుతాను" అంటూ వంటింట్లోకి వెళ్ళి చెత్త ఎత్తే కవర్ తెచ్చాను.

ఆరేళ్ళయినా వాళ్ళ ఇంట్లో ఏ వస్తువు ఎక్కడ ఉంటుందో నాకు బాగా తెలుసు.

పిన్ని ఏదో అనబోతుంటే, "నేను రాత్రి కూడా ఏమీ తినలేదు, ఆకలిగా ఉంది, తొందరగా వంట చేస్తే భోంచేద్దాం" అంటూ, బయట పని చెయ్యడానికి వీలుగా ఉండే బట్టలు మార్చుకుని బయటికి నడిచాను.

నేనూ మల్లమ్మా, దాదాపు గంటసేపు కష్టపడితే, సుమారు పది బస్తాలకి సరిపడా ఎండు ఆకులూ కొమ్మలూ వచ్చాయి.

"రేపు చెత్త తీసే ఆయనకి పైసలు ఇస్తే, తీసుకుపోతాడులే చిన్నబాబూ... లోపలికి పదండి. ఎండ బాగా వస్తోంది" అంది, ఎర్రబడ్డ నా మొహం చూసి. పని చేస్తున్నంతసేపూ మల్లమ్మ కబుర్లు చెప్తూనే ఉంది- అన్నీ పిన్నీ, బాబాయి గురించే.

లోపలికి వెళ్ళేసరికి పిన్ని స్నానం చేసి, వంట చేస్తోంది. నేను కాళ్ళూ చేతులు కడుక్కుని వంట ఇంటి ఇవతల ఉన్న డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర కూర్చుని, మొక్కల ముచ్చట్లు మొదలుపెట్టాను. "ఏవి ఎండిపోయాయి, ఏవి కొత్తవి తేవాలి, ఏ చెట్లు కొమ్మలు సరిగ్గా కొట్టించాలి" అంటూ మాట్లాడుతున్న నన్ను విచిత్రంగా చూసింది పిన్ని.

మౌనంగానే వండినవన్నీ బల్ల మీద

## కలం కదిలించండి

సృజనాత్మకత కలిగిన రచయితలకూ రచయిత్రులకూ ఇదే ఆహ్వానం. మానవ జీవితంలోని విభిన్న పార్శ్వాలను స్పృశిస్తూ మధురమైన అనుభూతులను పాఠకులకు పంచే కథలకు 'ఈనాడు' స్వాగతం పలుకుతోంది. భావం ఏదైనా... కథనంలో వైవిధ్యం, పాఠకులను ఏకబిగిన చదివించగలిగే బిగువూ ఉండాలి. ఆశావహ దృక్పథంతో సాగే కథలకు ప్రాధాన్యం. కథ సాధారణ చేతి రాతలో ఐదు అరఠావులకు మించకూడదు.

**కథలు పంపాల్సిన చిరునామా**

ఆదివారం అనుబంధం
రామోజీ ఫిలింసిటీ,
అనాజ్‌పూర్,
అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్ (మం),
రంగారెడ్డి జిల్లా,
తెలంగాణ-501 512.

**కథలను sunday@eenadu.net కు మెయిల్ చేయవచ్చు కూడా.**

పెట్టింది.

ఆలుగడ్డ వేపుడూ మామిడికాయ పప్పూ చారూ అన్నం.

"అబ్బా, మామిడికాయ పప్పూ... ఇందులోకి ఊర మిరపకాయలు వేయించలేదేం? నువ్వు కూడా పెట్టుకో" అన్న నన్ను చూసి 'నేను ఇవన్నీ తినడం మానేశాను, ఒక్క మజ్జిగ అన్నం మాత్రమే... అదీ, ఒక పూటే" అంది పిన్ని.

నేను ఏమీ మాట్లాడకుండా తినడం మొదలుపెట్టాను.

భోజనం అయ్యాక నేను నెమ్మదిగా "పిన్నీ... బాబాయి పోయి దాదాపు ఆరు నెలలు దాటింది. ఆ స్కూటరూ కారూ అలానే ఉంచావు. అలమరలో బాబాయి బట్టలన్నీ అలానే ఉన్నాయి, ఆ రాక్‌లో చెప్పులు కూడా..." అన్నాను.

'నేను ఇంకా నమ్మలేకపోతున్నాను చిన్నా. మీ బాబాయి కారూ స్కూటరూ అలాగే ఉంచుతాను. అవన్నీ నాకు జ్ఞాపకాలు. బట్టలూ చెప్పులూ కూడా ఎవరైనా వేసుకుంటారని ఊహిస్తేనే బాధగా ఉంది."

"ఓకే. మరి నువ్వు ఇలానే విరాగిలా ఇంట్లోనే ఉంటావా? ఎక్కడైనా ఆశ్రమానికి వెళ్తావా?" అడిగిన నన్ను వింతగా చూసింది.

'నేను ఆశ్రమానికి వెళ్ళడం ఏమిటి?"

"మరి... నువ్వు జీవితం మీదా నీ శరీరం మీదా ఏ మాత్రం శ్రద్ధ లేకుండా, సన్యాసినిలా ఉన్నావు. బాబాయి సడన్‌గా పోయారు. ఆ షాక్ ఎవరికైనా ఉంటుంది. అందులో నువ్వూ బాబాయీ ఒకరికి ఒకరుగా బతికారు. అది తట్టుకోవడం కష్టమే. కానీ నువ్వు చనిపోయేదాకా బతకాలిగా, ఆత్మహత్య చేసుకోవుగా? ఒంటరిగా ఉంటున్నావు, మనవాళ్ళు ఎవరైనా వచ్చినా అసలు పట్టించుకోవు. వంట చెయ్యవు, ఇల్లు శుభ్రం చెయ్యనియ్యవు. చెట్లలో అంతా చెత్త, ఏ పాములో రావచ్చు. స్కూటరూ కారూ జ్ఞాపకాలతో వాటిని మ్యూజియంలాగా ఏర్పాటు చేస్తావా. రేపు అవి తుప్పు పట్టి విరిగిపోయినా అలానే ఉంచుతావా!

బాబాయి బట్టలూ ఆయన వాడి వదిలేసిన షేవింగ్ బ్రష్, దువ్వెన, చెప్పులు, సామానూ... ఇవేనా నీకు ఆయనతో జ్ఞాపకాలు? అంతకు మించిన మంచి జ్ఞాపకాలు లేవా? ఇన్నేళ్ళు ఆయనతో కాపురం చేశావు, ఆయనకి ఏమిష్టమో తెలీదా నీకు? నువ్వు ఎలా ఉంటే ఆయనకి సంతోషమో తెలీదా? ఆయన పోతే ఇలా అన్నీ వదిలేసి, సర్వసంగపరిత్యాగిలా ఉంటే, ఆయన స్వర్గం నుంచి నిన్ను సంతోషంగా చూస్తాడా, లేక బాధతో ఆత్మ ఇక్కడిక్కడే తిరుగుతుందా?" నాది కోపమా ఉక్రోషమా దుఃఖమా... నాకే తెలీదు, పిన్నికీ అర్థం కాలేదు.

నా వంక అయోమయంగా చూస్తూ "నా భర్త పోతే బాధపడడం తప్పా... ఆయన జ్ఞాపకాలు నాతో ఉండాలనుకోవడం నేరమా?"

"ఆయన జ్ఞాపకాలు ఉండాలి, అవి నీలో బతికుండాలి. కానీ ఆ జ్ఞాపకాలే, నీకు దుఃఖాన్నీ అనారోగ్యాన్నీ చావునూ ఇస్తే... అదేనా ఆయనకి ఇష్టం? మాకు నిన్ను చూస్తే, బాబాయిని కూడా చూసినట్లు ఉండాలి. ఆయన జీవితంలో ఏమి సాధించాలి అనుకున్నాడో అవి నువ్వు సాధించాలి. 'నేనూ మీ పిన్నీ అర్ధనారీశ్వరులం' అనేవాడు బాబాయి. ఆయనకి పేద విద్యార్థుల్ని చేరదీసి లెక్కలూ ఇంగ్లీషూ చెప్పడం ఇష్టం.

నువ్వు అవి చెప్పలేకపోతే, మనిషిని



పెట్టి చెప్పిద్దాం. బాబాయికి చెట్లు పచ్చగా ఉండటం ఇష్టం, నువ్వు చేయలేకపోతే మాలిని పెడదాం. నువ్వు సంగీతం పాడితే ఇష్టం...

ఒకవేళ నువ్వు పోయి, ఆయన ఉండి, ఇలానే ఇల్లు ఉంచి, నీలానే విరాగిలా ఉంటే... అవే 'నా' జ్ఞాపకాలు అంటే..." ఆగాను రంగులు మారుతున్న పిన్ని ముఖంలోకి చూస్తూ.

ఏమీ మాట్లాడకుండా, రూములోకి వెళ్ళి తలుపు వేసుకుంది పిన్ని.

నేనూ కామ్‌గా ఇంకో రూమ్‌లోకి వెళ్ళి నిద్రపోయాను. ఒళ్ళు తెలీకుండా నిద్రపట్టింది.

నిద్ర లేచి చూస్తే, ఒక నిమిషం నేను ఎక్కడ ఉన్నానో అర్థం కాలేదు.

మంచి ఉల్లిపాయ పకోడీ వాసన వచ్చింది. పిన్ని స్పెషాలిటీ అది.

"పిన్నీ, పకోడీ చేశావా?" వంటింట్లోకి, దాదాపు పరిగెడుతూ వచ్చిన నన్ను చూసి నవ్వింది.

"వాసనకి లేచావా, మొహం కడుక్కుని రా... ఇద్దరం పకోడీ, టీ తీసుకుందాం."

"నీకు కోపం రాలేదా?" ఆశ్చర్యంగా అన్న నన్ను చూసి,

"కోపమెందుకు? బుద్ధుడికి జ్ఞానోదయం అయినట్లు... నీ బోధలు విన్నాక, నాకూ జ్ఞానోదయం అయింది. నేనూ ఆలోచించాను... నిజమే, మీ బాబాయి జ్ఞాపకాలను పదిలంగా ఉంచుకోవాలంటే, ఇలా చెయ్యక్కర్లేదు. తిన్నాక అన్నీ సర్దుదాం, బట్టలూ మిగిలిన వస్తువులూ కూడా పేదవాళ్ళకి ఇచ్చేస్తాను. నీతో వచ్చి కొన్నాళ్ళు మీ ఇంట్లో ఉంటాను. వస్తూ అత్తయ్యనీ మామయ్యనీ కొన్ని రోజులు ఇక్కడకి తీసుకువస్తాను. బాబాయి సంవత్సరీకంలోగా ఇల్లంతా బాగు చేయిస్తాను. మళ్ళీ చెట్లన్నీ పూలూ కాయలతో కళకళలాడేలా చేస్తాను. నాకు కారు నేర్పించు. స్కూటర్ ఎవరికైనా ఇచ్చేస్తాను."

ఆపకుండా చెప్తున్న పిన్ని వంక చూసి "పిన్నీ, నిన్ను బాధపెట్టానా?"

"కొంచెం కఠినంగా చెప్పావు... అప్పటికి కానీ నాకర్థం కాలేదుగా? నీలాగా, నాతో మాట్లాడే స్వతంత్రం నేను ఎవరికీ ఇవ్వలేదు అని అర్థమయింది. నువ్వన్నట్టు, నాకు భర్త పోయాడు నిజమే. కానీ- తాతయ్యా నానమ్మలకి కొడుకూ, మీ నాన్నకి తమ్ముడూ, మీ అమ్మకి కొడుకులాంటి మరిదీ- పోయాడు. నేనే, ఆ షాక్ నుంచి తేరుకోలేక, అందరినీ దూరంపెట్టి, మూర్ఖంగా ప్రవర్తించాను" అంటున్న పిన్నిని దగ్గరికి వెళ్ళి హత్తుకున్నాను.

అప్పుడు ఏడ్చింది పిన్ని... తెరలు తెరలుగా, మొదలయ్యి ఉప్పెనగా ఏడ్చింది... కడుపులోని అగ్నిపర్వతం బద్దలయ్యి, దుఃఖమంతా లావాలాగా, బయటికి తన్నినట్లుగా ఏడ్చింది.

'మొగుడు పోతే కళ్ళనీళ్ళు పెట్టుకోలేదు ఆ రాక్షసి' అన్న నానమ్మ మాట గుర్తొచ్చింది.

చుట్టూ చెయ్యి వేసి "పిన్నీ, నేను మీ కొడుకుని. ఆ ఒక్క సంగతి గుర్తుంచుకో చాలు" అన్న నన్ను చూసి, నెమ్మదిగా తేరుకుని, మొహం కడుక్కుని వచ్చింది.

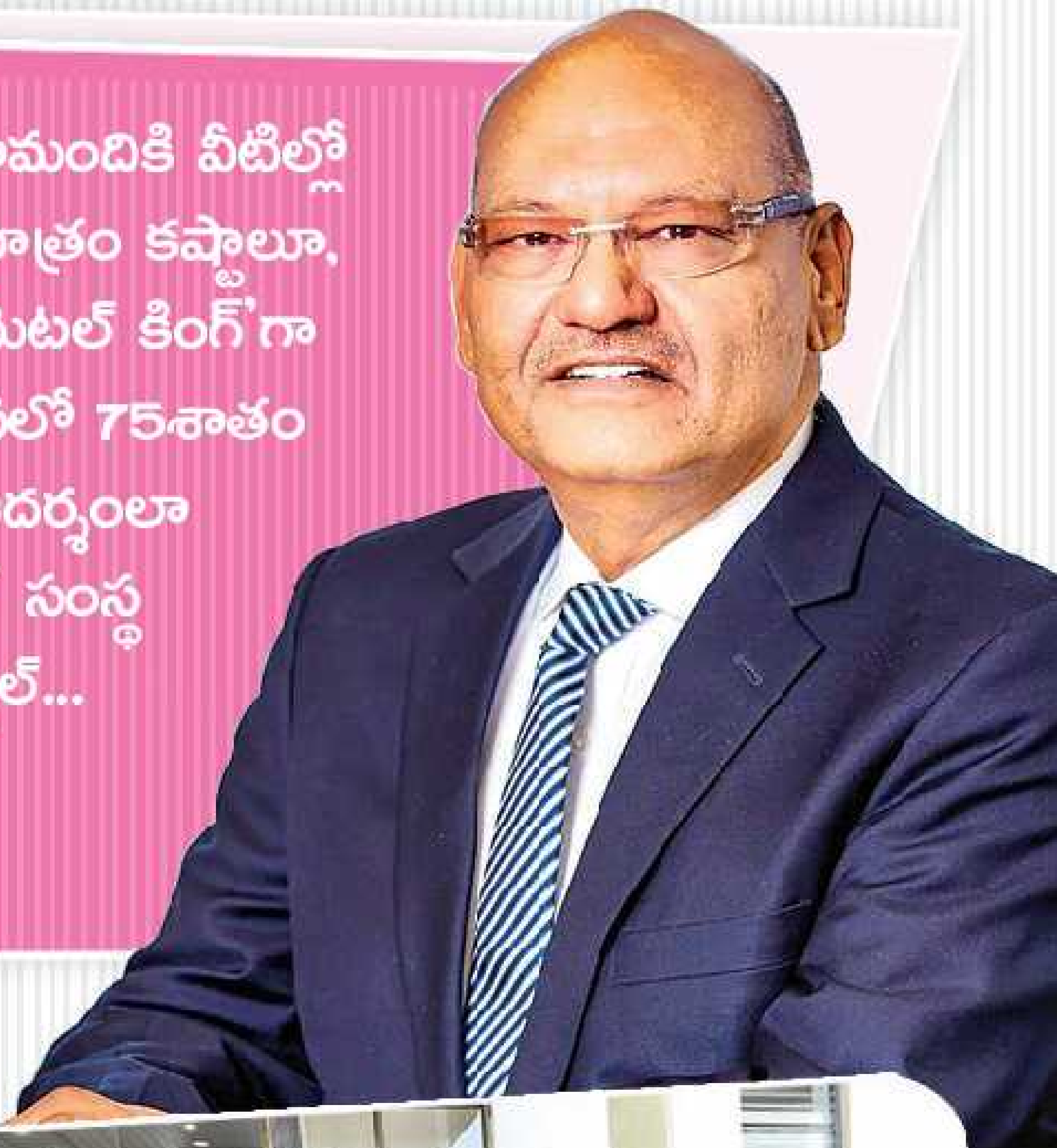
"ఇంక నేను... మీ బాబాయి ఎక్కడున్నా, సంతోషంగా ఉండేట్లు బతుకుతాను. నా సంగీతం క్లాసులు మొదలుపెడతాను, పేద పిల్లలకు చదువు చెప్తాను, ఇంకా ఏమైనా చేయొచ్చా ఆలోచిస్తాను. మీ బాబాయి జ్ఞాపకాలు- మనసుకు హాయిగా ఉండేవి మాత్రం గుర్తు చేసుకుంటాను" చెప్తున్న పిన్ని వంక ప్రేమగా చూసి,

"ఇవన్నీ కూడా బాబాయి జ్ఞాపకాలే పిన్నీ" సంతోషంగా అన్నాను.

నవ్వుతున్న పిన్నిని చూసి బాబాయి సంతోషించాడన్నట్టు, ఎండిపోయిన నేల తడిసేలా చిరుజల్లు కురిసింది. ★

పెద్దగా చదువు రాదు, చేతిలో పైసా లేదు, ఏం ముట్టుకున్నా మట్టే... మనలో చాలామందికి వీటిల్లో ఏ ఒక్క కారణం దొరికినా 'నావల్ల కాదు' అంటూ వెనుతిరుగుతారు. ఆ కుర్రాడు మాత్రం కష్టాలూ, నష్టాల నుంచి ఫీనిక్స్ పక్షిలా ఎగిరి, 'మెటల్ కింగ్'గా ఎదిగాడు. ఇప్పుడు తన సంపాదనలో 75శాతం సమాజసేవకి ఇచ్చేస్తూ నిలువెత్తు ఆదర్శంలా నిలిచాడు. అతనే 'వేదాంత' సంస్థ ఛైర్మన్ అనిల్ అగర్వాల్...



# అందుకే... రూ.21,000 కోట్లు తిరిగి ఇస్తున్నా!

అమ్మ కట్టిచ్చిన టిఫిన్ డబ్బా ఒక చేతిలో, బొంత మరొక చేతిలో, హనుమాన్‌జీ మంత్రం మనసులో... ఇవే ముంబయిలో అడుగుపెట్టేనాటికి 19 ఏళ్ల అనిల్ దగ్గరున్న ఆస్తులు. అక్కడి రంగుల భవంతులనీ, రాత్రుళ్లు కూడా జిగేల్‌మని వెలిగే రోడ్లనీ చూశాక... ముంబయిని ఎప్పటికీ వదలకూడదని- నెలకి రూ.20 అద్దెతో- అప్పటికే ఏడుగురు ఉంటున్న ఒక ఇరుకు గదిలో ఉండేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. కొద్దిరోజులకే బిజినెస్ కూడా మొదలుపెట్టాడు. బిజినెస్ అంటే ఏమో అనుకునేరు... తుక్కు అమ్మే వ్యాపారం. పదో తరగతి అవగానే సొంతూరు పట్నా వదిలి, ముంబయి రైలెక్కేశాడు. కేబుల్ కంపెనీల నుంచి ఇనుప తుక్కుని కొని... అమ్మడమే అతని వ్యాపారం. పర్వాలేదు, చేతిలో కాసిని డబ్బులు మిగిలేవి. పైగా దేనికీ వెనక్కితగ్గని మనస్తత్వం కావడంతో కొన్నాళ్లకి ఓ మూతపడ్డ దుకాణం కొనాలనుకున్నాడు అనిల్. 'ఎస్, నో... నాకు తెలిసిన ఇంగ్లిష్ ముక్కలివే! గట్టిగా మాట్లాడితే హిందీ సినిమాలో విన్న 'మై నేమ్ ఈజ్ ఆంథోనీ...' అనే డైలాగ్ మాత్రమే తెలుసు. కానీ, వ్యాపార ఒప్పందాల్లో కనీస ఇంగ్లిష్ తెలిసి ఉండాలని డిక్షనరీని చేతిలో పెట్టుకుని తిరిగేవాడిని. దాచుకున్నది కొంతా, నానాతంటాలూ పడి బ్యాంకులో తీసుకున్న రుణం కొంతా కలిపి పదహారు లక్షలతో రాగితీగలు తయారుచేసే- ఓ దివాలాతీసిన సంస్థనికొన్నా. అక్కడ నుంచే నా కష్టాలు మొదలయ్యాయి. అమాంతం ముడిసరకు ధర పెరిగేది. పనివాళ్లకు సమయానికి జీతాలు ఇవ్వలేకపోయేవాడిని. మరోపక్క నా తుక్కువ్యాపారాన్ని నడపాలి. అందుకని ముంబయి రైళ్లలో అటూ, ఇటూ ప్రయాణాలు చేస్తూ టీలు తాగి, పల్లీలు తినీ కడుపు నింపుకొనేవాడిని. ఆ తర్వాత మ్యాగ్నటిక్ వైర్లు, అల్యూమినియం రాడ్లు... ఇలా, తొమ్మిది రకాల వ్యాపారాలు మొదలుపెట్టి అన్నింట్లోనూ నష్టపోయాను. ఒక దశలో ఇవన్నీ భరించలేక తీవ్రమైన నిరాశలోకి వెళ్లిపోయాను. దాన్నుంచి బయటపడటానికి చర్చిలూ, మసీదులూ కూడా తిరిగాను. చివరకు నాకు అర్థమైంది ఏంటంటే... కష్టాలు వస్తాయని రిస్క్‌కు దూరంగా ఉండటం కాదు, అసలు రిస్క్ తీసుకోకపోవడమే ప్రమాదం అని. కాస్త కుదురుకున్నాక 1986లో స్టెర్‌లైట్ ఇండస్ట్రీస్ పేరుతో టెలిఫోన్ తీగలని తయారుచేసే సంస్థని మొదలుపెట్టాను. అక్కడ్నుంచి వెనుతిరిగి చూడలేదు. అలాగని ఆ తర్వాత కష్టాలు రాలేదని కాదు, వచ్చినా వాటికి ఎదురునిలిచి పోరాడటం తెలిసింద'ంటారు అనిల్ అగర్వాల్. ఈ క్రమంలోనే హిందుస్థాన్ జింక్, భారత్ అల్యూమినియం, మద్రాస్ అల్యూమినియం వంటి నష్టాల్లో ఉన్న సంస్థలని కొనుగోలు చేసి వాటినీ అభివృద్ధి బాట పట్టించారు. క్రమంగా మైనింగ్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టి... పెద్దమొత్తంలో పెట్టుబడులు అందుకునే ఉద్దేశంతో అనిల్ లండన్ వెళ్లారు. అక్కడే 2003లో లండన్ స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్‌లో 'వేదాంత రిసోర్సెస్' అనే పేరుతో తన సంస్థలని లిస్ట్ చేశారు. నెమ్మదిగా అల్యూమినియం, జింక్, లెడ్, సిల్వర్, కాపర్ వంటి మెటల్స్‌ని వెలికితీసే మైనింగ్ కంపెనీల్లో మహత్తర శక్తిగా ఎదిగింది వేదాంత. అలా, అనిల్ అగర్వాల్ లక్షన్నరకోట్ల సంస్థకు అధిపతి అయ్యారు.



## అలాంటి మంచివాళ్ల కోసమే...

పెద్దపెద్ద సంస్థలు తమ లాభాల్లో అంతోఇంతో సమాజానికి తిరిగి ఇవ్వడం చూస్తూనే ఉన్నాం. కానీ తన సంపాదనలో 75 శాతం- అంటే సుమారుగా రూ.21,000 కోట్లని తిరిగి ఇవ్వాలనుకోవడంలోనే అనిల్ గొప్పతనం ఉంది. 'నా చేతిలో డబ్బులు లేక ఆకలితో ఉన్న రోజుల్లో ముంబయి రోడ్లపైన టీ అమ్ముకునే ఓ చిన్న కుర్రాడు 'ఉన్నప్పుడు ఇద్దువుగాని లే' అంటూ టీ ఇచ్చేవాడు. మొదటిసారి బ్యాంకు రుణం కోసం వెళ్లినప్పుడు ఓ క్లర్క్ నాకు దారి చూపించాడు. ఇవన్నీ ఒకెత్తయితే, నలుగురు పిల్లలతో చాలీచాలని సంపాదనతో మా అమ్మ ఎంత కష్టపడిందో నాకు తెలుసు. నేను నిరాశపడిన ప్రతిసారీ 'ధైర్యంగా ఉండు... ముందుకు వెళ్తూ ఉంటే దారి అదే కనిపిస్తుంది' అనేది. ఆ టీ అమ్మే కుర్రాడు, బ్యాంకు క్లర్క్, అమ్మ, నాభార్య కిరణ్... ఇలాంటి మంచివాళ్లు సమాజంలో ఎంతో మంది ఉండబట్టే నేను గెలిచాను. అలాంటి వారందరికీ అండగా ఉండాలనే, నా సంపాదనలో మూడోవంతు వెనక్కి తిరిగి ఇస్తున్నా' అనే అనిల్ పిల్లల ఆరోగ్యం, చదువు, మహిళల ఉపాధి అవకాశాలపైన ఎక్కువగా దృష్టిసారించారు. 15 రాష్ట్రాల్లోని తొమ్మిదివేల అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలను 'నంద్‌ఘర్' పేరుతో ఆధునికీకరించారు. ఇక్కడ ప్రి- ప్రైమరీ చదివే పిల్లలకు స్మార్ట్ పాఠాలు చెబుతారు, పోషకాహారం అందిస్తారు, మహిళలకు ఉపాధి నైపుణ్యాలనీ అందిస్తారు. 'ఇంగ్లిష్ రాదనీ, డబ్బుల్లేవనీ ఏనాడూ వెనకడుగు వేయలేదు. దొరికిన అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకున్నా. యువతకూ అదే చెబుతా' అనే అనిల్- తన తల్లి ఆశీర్వాదం ఎప్పుడూ తనతోనే ఉండాలని వేదవతి అన్న ఆమె పేరునే 'వేదాంత'గా తన సంస్థలకు పెట్టుకున్నారు! ★



పేదింట పుట్టిన ఆయన... ఫిజిక్స్ ప్రొఫెసరయ్యారు. పేదపిల్లలకీ ఐఐటీల్లో సీటు ఇప్పించాలని కోచింగ్ సెంటర్‌లని పెట్టారు. ఆ విజయంతో ఏ ఫీజులూ లేకుండానే ఐఐటీ కోచింగ్ కోసమని 'తపస్' అనే సంస్థనీ, మెడికల్ కోచింగ్‌కని 'సాధన' కేంద్రాన్నీ స్థాపించారు. కొద్దోగొప్పో ఇవన్నీ అందరూ చేసేవే కానీ... ఆయన అక్కడితో ఆగలేదు. కోట్ల రూపాయల ఖర్చుతో 'ప్రయోగ' అనే సంస్థని స్థాపించారు... పాఠశాల విద్యార్థుల్ని పరిశోధకులుగా మలిచే అరుదైన ప్రయోగశాల ఇది!



# విద్యార్థుల కోసం... ఓ అపూర్వ 'ప్రయోగం'!





మనీష్ నూకవరపు... హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూలు విద్యార్థి. పదో తరగతి చదువుతున్నాడు. చాలామంది విద్యార్థుల్లాగే కాంతి కిరణాల గురించీ, శబ్ద తరంగాల గురించీ, ఎలక్ట్రానిక్ సర్క్యూట్‌ల గురించీ పరీక్షల కోసం చదవడం తప్ప... ప్రాక్టికల్‌గా ఏ అవగాహనా లేనివాడు. అయినా సైన్స్‌పట్ల ఆసక్తి కలిగినవాడు. అప్పుడే 'ప్రయోగ-ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ రిసర్చ్' సంస్థ నిర్వహించే 'అన్వేషణ' కార్యక్రమం గురించి పత్రికల్లో చదివాడు. దరఖాస్తు చేసుకున్నాడు. ఓ చిన్న ఇంటర్వ్యూతో అతని ఆసక్తిని గమనించిన... దాని నిర్వాహకులు అతణ్ణి 'రిసర్చ్ ఫెలోషిప్'కి ఎంపికచేశారు. గత ఏప్రిల్-మే నెలల్లో బెంగళూరులోని 'ప్రయోగ' సంస్థలో శిక్షణ అందించి మనీష్‌ని చిన్నారి పరిశోధకుడిగా మార్చారు! అతని చేత ఓ ఆవిష్కరణే చేయించారు. అక్కడ తన బృందంతో కలిసి 'ఫ్లెక్సిబుల్ డయోడ్'ని రూపొందించాడతను. ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువుల్ని ఎలాగైనా మడత పెట్టే వీలు కలిగించే మనీష్ పరిశోధనా పత్రం... 'గూగుల్ స్కాలర్'లో భాగమైంది. మనీష్ చదువుతున్నది పేరున్న హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూలు కాబట్టే అతని స్థాయికి తగ్గట్టు ఈ అవకాశం వచ్చిందని అనుకుంటున్నారేమో... అదేం కాదు...

★ ★ ★

రేష్మది నాగరహోల్ అటవీ ప్రాంతం. తన తల్లిదండ్రులిద్దరూ టీ తోటల్లో పనిచేసే రోజు కూలీలు. ఆ కూలీల పిల్లల కోసం ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థ పెట్టిన బడిలోనే రేష్మ తొమ్మిదో తరగతి చదువుకుంటోంది. తను కూడా మనీష్‌తోపాటే 'అన్వేషణ' కార్యక్రమానికి ఎంపికైంది. రెండు నెలలు అక్కడే ఉండి... వైద్యశాస్త్రంలో నానోపార్టికల్స్ ఉపయోగంపైన పరిశోధన చేసింది. మొక్కల్లో ఉండే సెపనైన్ అనే సహజ రసాయనాన్ని వాడటం(గ్రీన్ సింథసిస్) ద్వారా... నానో ఔషధాలు వైరస్‌లని సమర్థంగా ఎదుర్కొనేలా చేసే ప్రయోగం ఇది! రేష్మ బృందం చేసిన ఈ ప్రయోగ వివరాలు ప్రఖ్యాత సైన్స్ జర్నల్ 'సస్టెయినబుల్ కెమిస్ట్రీ వరల్డ్'లో ప్రచురితమయ్యాయి.

- ఇలా ఏటా దేశం నలుమూలల నుంచీ విద్యార్థుల్ని ఎంపికచేసి 'అన్వేషణ' కార్యక్రమంతో వాళ్లని పరిశోధకులుగా మారుస్తోంది 'ప్రయోగ' సంస్థ. నిష్ణాతులైన సైన్స్ బోధకుల్ని వాళ్లకి మెంటార్‌లుగా చేస్తోంది. నాలుగైదు నెలల అన్వేషణ కార్యక్రమంలో- రెండునెలలు విద్యార్థులు ప్రయోగ క్యాంపస్‌లోనే ఉండాలి. ఐఐఎస్‌సీ, ఐఐటీల్లో తప్ప మరే విద్యాసంస్థల్లోనూ కనిపించని ఎక్స్-రే డిఫ్రాక్టో మీటర్, యూవీ విజిబుల్ స్పెక్ట్రోమీటర్‌లాంటి అత్యాధునిక పరికరాలున్న ల్యాబ్‌లు అక్కడుంటాయి. దాని సాయంతో గత రెండేళ్లలో 110 మంది విద్యార్థుల్ని పరిశోధకులుగా తీర్చిదిద్దింది 'ప్రయోగ' సంస్థ. వాళ్ల చేత 37 సరికొత్త ఆవిష్కరణల్ని చేయించింది! వీళ్లలో 11 మంది పిల్లల పరిశోధనా పత్రాలు అంతర్జాతీయ జర్నల్స్‌లో ప్రచురితం కావడం విశేషం. ఇలా దేశంలో మరే ప్రైవేటు సంస్థా చేయని క్రతువుని తలకెత్తుకుంది 'ప్రయోగ'. అక్కడితో ఆగట్లేదు... మారుమూల ప్రభుత్వ బడుల్లోనూ అత్యాధునిక ల్యాబ్‌లని నిర్మించి ఇస్తోంది. ఇప్పటిదాకా కర్ణాటకలో 500కి పైగా ల్యాబ్‌లని ఏర్పాటు చేసింది. కోట్ల రూపాయల ఖర్చుతో ఈ పనుల్ని చేస్తున్నారు కర్ణాటకకి చెందిన విద్యావేత్త ఎనభైయేళ్ల హెచ్ఎస్ నాగరాజా. 'ప్రయోగ' సంస్థ... ఆయన మానసపుత్రికే!

## ఆ విద్యావేత్త కల...

హెచ్ఎస్ నాగరాజాది కర్ణాటక తుమ్కూరు జిల్లాలోని హెర్రూర్ అనే ప్రాంతం. ఏడుగురు పిల్లల్లో ఒకడిగా... ఎన్నో ఆర్థిక ఇబ్బందుల మధ్య చదువుకుని ఫిజిక్స్ ప్రొఫెసర్ అయ్యారాయన. ఐఐటీల్లో సీటు మధ్యతరగతి పిల్లలకి అందని మావిపండులాగా మారడం గమనించి 'బేస్' పేరుతో కోచింగ్ శిక్షణ కేంద్రాలని నెలకొల్పారు. అంతేకాదు, పేద విద్యార్థులకి పూర్తి ఉచితంగా బస, భోజన వసతి కల్పించి ఐఐటీ శిక్షణ ఇప్పించడం కోసం 'తపస్' అనే సంస్థనీ, నీట్ పోటీపరీక్షలకి సిద్ధం చేయడం కోసం 'సాధన' అనే మరో సంస్థనీ స్థాపించారు. ప్రాక్టికల్ నాలెడ్జ్ లేకపోవడమే సైన్సులో సాంకేతిక విద్యలో మన విద్యార్థుల వెనకబాటుకి కారణమని నమ్మేతారాయన. ఇందుకోసం ఓ సంస్థని స్థాపించాలని 30 ఏళ్లుగా ఆకాంక్షించారట. ఆ కలకి జెరోధ, ఎస్‌బీఐ ఫౌండేషన్, డెలాయిట్ తదితర సంస్థలు ఆర్థికంగా అండగా నిలవడంతో 2023లో... దేశంలోనే అత్యాధునిక ల్యాబ్‌గా 'ప్రయోగ' ప్రారంభమైంది. అలా మనదేశంలో ఓ అరుదైన విద్యాసేవ... శ్రీకారం చుట్టుకుంది!

– కె.ముకుంద, ఈనాడు, బెంగళూరు



# కూరగాయలు పండించి...
# కోట్లు సంపాదిస్తున్నారు!

**వాళ్ల వార్షిక ఆదాయం పాతిక లక్షల నుంచి కోటి రూపాయల వరకూ ఉంటుంది. అందరి సంపాదన కలిపితే... దాదాపు పదహారుకోట్ల రూపాయలు. అలాగని వాళ్లేమీ పేరున్న సంస్థల్లో ఉద్యోగులు కారు. కూరగాయలూ, పండ్ల సాగుతోనే అంత ఆదాయాన్ని కళ్లచూస్తున్నారు. తమ పొలాల్లో నిజంగానే బంగారాన్ని పండిస్తూ మరెంతోమంది రైతులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. కేరళలోని ఎలవెంచేరి పంచాయతీకి చెందిన రైతుల విజయగాథే ఇది.**









ఓ పంట వేయడమంటే గాల్లో దీపం పెట్టినట్లే. దిగుబడి రావొచ్చు, రాకపోనూవచ్చు. అతివృష్టి లేదా అనావృష్టితో పంటనష్టం కూడా జరగొచ్చు. వీటన్నింటి కారణంగా- రైతులకు వచ్చే ఆదాయం ఏటా ఇంత ఉంటుందని స్పష్టంగా చెప్పలేని పరిస్థితి. కానీ, కేరళ, పాలక్కాడ్ జిల్లాలోని ఎలవెంచేరి పంచాయతీలో ఉండే దాదాపు 175 కుటుంబాలు మాత్రం వ్యవసాయాన్నే ఆధారంగా చేసుకుని వేల టన్నుల్లో కూరగాయలూ, పండ్లూ పండించి ఏటా దాదాపు పన్నెండు నుంచి పదహారుకోట్ల రూపాయల వరకూ ఆదాయాన్ని అందుకుంటున్నాయి. ఇంకా సూటిగా చెప్పాలంటే... 2024 సంవత్సరానికి వారి వార్షికాదాయం అచ్చంగా పదహారు కోట్ల రూపాయలు. నిజానికి ఒకప్పుడు వీళ్లు తాము పండించిన పంటను దళారీల ద్వారా అమ్మడంతో ఆదాయం అంతంతమాత్రమేనట. దిగుబడీ సరిగ్గా ఉండేది కాదట. వీళ్లు మాత్రమే కాదు... కేరళమొత్తంగా ఉన్న ఎంతోమంది రైతుల పరిస్థితి ఇలానే ఉండటాన్ని అక్కడి ప్రభుత్వం గుర్తించింది. వాళ్ల సమస్యలకు పరిష్కారం చూపించేందుకు 'వెజిటబుల్ అండ్ ఫ్రూట్ ప్రమోషన్ కౌన్సిల్'ని ఏర్పాటు చేసింది. దానికి అనుబంధంగా పలు ప్రాంతాల్లో ఎన్నో వ్యవసాయ సంఘాలను కూడా ప్రారంభించడంతో రైతులు వాటిల్లో భాగమయ్యారు. సంప్రదాయ, ఆధునిక పద్ధతుల్ని మేళవిస్తూ కూరగాయలూ, పండ్లూ సాగు చేయడం ఆరంభించారు. అయితే... మిగిలిన రైతులతో పోలిస్తే ఎలవెంచేరి పంచాయతీకి చెందిన కర్షకులు కార్పొరేట్ ఉద్యోగులతో సమానంగా కోట్ల రూపాయల ఆదాయాన్ని అందుకుని మిగిలినవారికి ఆదర్శంగా నిలిచారు. తోటివారికి వ్యవసాయ పాఠాలనూ బోధిస్తున్నారు. ఉదాహరణకు... యాభై రెండేళ్ల ఆర్. శివదాస్ దాదాపు అయిదువందల టన్నుల కూరగాయల్ని అమ్మి ఒక్క ఏడాదిలోనే కోటీ ఇరవైలక్షల రూపాయల్ని అందుకున్నాడు. అదేవిధంగా సునీల్, పద్మనాభన్‌ల ఆదాయమూ ఇంచుమించు కోటికి పైనే ఉండటం గమనార్హం. మహిళలూ తీరిక వేళల్లో వ్యవసాయం చేస్తూ ఏటా ఇరవై నుంచి ముప్పైలక్షల రూపాయలవరకూ సంపాదించుకుంటున్నారట. ఇక్కడున్న అన్ని కుటుంబాల కథా ఇలానే ఉంటుంది.

## బోనస్ అదనం...

ఎలవెంచేరి పంచాయతీకి చెందిన రైతులు బొప్పాయి, అరటి, డ్రాగన్ వంటి పండ్లతోపాటు కూరగాయల్ని ఎక్కువగా పండించేందుకు ఆసక్తి చూపించడం గమనార్హం. వాటిల్లో బూడిద గుమ్మడి, కాకర, పొట్ల, బీర, బీన్స్, పనస... వంటివే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇక, ఇతర రైతులతో పోలిస్తే... వీళ్లు పంట వేయడం నుంచీ ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారట. మొదట భూమిలోని సారాన్ని పరీక్షించాకే ఏ పంట వేయాలనేది నిర్ణయించుకుంటారు. సాధ్యమైనంతవరకూ బిందుసేద్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. వీలైనంతవరకూ సేంద్రియ ఎరువుల్నే ఎంచుకుంటున్నారు. దీనివల్ల మట్టి సారవంతంగా మారడంతోపాటు దిగుబడీ ఎక్కువగా వస్తుందంటున్నారు. ఆసక్తి ఉన్నా భూమి లేనివారికి కొంత భూమినీ లీజుకు ఇస్తూ సాగు భూమి మొత్తం సద్వినియోగం అయ్యేలా చూస్తున్నారు. అలా, వ్యవసాయ వృథాను తగ్గించుకుంటూ తమ పంచాయతీ పరిధిలో ఉండే స్వాశ్రయ కర్షక సమితి, తెన్మాలై స్వాశ్రయ సంఘం, అరుణ స్వాశ్రయ సంఘం, హరిశ్రీ సంఘం... వంటి పదిహేను సంఘాల్లో సభ్యులయ్యారు. కట్‌చేస్తే... ఈ రైతులు టన్నులకొద్దీ పండిస్తున్న కూరగాయల్ని, పండ్లనూ ఈ సంఘాలు సరైన ధరను నిర్ణయించి వెజిటబుల్ అండ్ ఫ్రూట్ ప్రమోషన్ కౌన్సిల్ ద్వారా అమ్మిపెడుతున్నాయి. అయితే... ఈ సంఘాల్లో సభ్యులుగా చేరాలనుకునే రైతులు... కనీసం పాతికవేల రూపాయల సాగును అమ్మి ఉండాలి లేదా ఇంచుమించు అయిదు టన్నుల కూరగాయలు లేదా పండ్లను మూడేళ్లలో పండించిన అనుభవమైనా సొంతం చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఎలవెంచేరి రైతులు అలా ఎక్కువ దిగుబడిని సాధించడం వల్లే వీళ్లకు ఆ సంఘాలు ఎర్రతివాచీని పరిచాయి. అంతేనా... ఇలా ఎక్కువ దిగుబడిని అందించే రైతులకు ఈ కౌన్సిల్ ఏటా వాళ్లకు వచ్చే ఆదాయంలో అయిదు శాతాన్ని అదనంగా బోనస్ రూపంలోనూ ఇస్తుందట. అదండీ, కోటీశ్వరులైన ఈ రైతుల స్ఫూర్తిగాథ. అందుకే మరి... చుట్టుపక్కల జిల్లాలకు చెందిన రైతులు ఇప్పుడు వీళ్ల నుంచి మెలకువలు తెలుసుకునేందుకు ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు.

*- జయన్ కోమత్, ఈటీవీభారత్, కేరళ*





# అన్నదమ్ముల శక్తి

ఒక ఊరిలో ముగ్గురు అన్నదమ్ములు ఉండేవారు. సూక్ష్మ పరిశీలనా శక్తి, తెలివితేటలే ఆస్తిగా పెరిగారు. ఒకరోజు వాళ్లు తమ ఊరి నుంచి ఆ రాజ్య రాజధాని వైపు వెళ్తుండగా... పెద్దవాడు ఒక్కసారిగా ఆగి 'ఓ భారీ ఒంటె ఇటుగా వెళ్లింది' అన్నాడు. ఇంకొంత నడిచాక... 'అవును... అది గుడ్డిది కూడా..' అన్నాడు రెండోవాడు. మరికొంత దూరం వెళ్లాక... 'దాని మీద ఓ ఆడ మనిషీ, ఓ బిడ్డా ఉన్నారు' అన్నాడు మూడోవాడు. ఇంతలో గుర్రం మీద ఓ వ్యక్తి వచ్చి నలువైపులా తేరిపార చూడసాగాడు. 'దేనిగురించైనా వెతుకుతున్నారా?' అడిగాడు పెద్దవాడు. 'నా ఒంటె ఎటో పోయింది' అని బదులిచ్చాడతను. 'దాని మీద ఓ ఆడ మనిషీ, బిడ్డా ఉన్నారా?' అని అడిగాడు మూడోవాడు. 'అవును... నా భార్యా నా బిడ్డా... అంటే మీరు వాళ్లను చూశారా?' అని ప్రశ్నించాడా వ్యక్తి. వాళ్లు లేదన్నారు. 'అంత కచ్చితంగా చెబుతున్నారంటే, మీరు వాళ్లకేదో కీడు తలపెట్టి ఉంటారు' అంటూ ఆ ముగ్గురినీ రాజు వద్దకు తీసుకెళ్లి విషయం చెప్పాడా వ్యక్తి. అంత కచ్చితంగా ఎలా చెప్పగలిగారని రాజు ప్రశ్నించగా... మా సూక్ష్మ పరిశీలన దృష్టితో చెప్పగలిగామన్నారు. అయితే మీకో పరీక్ష

## దాగుడుమూతలు

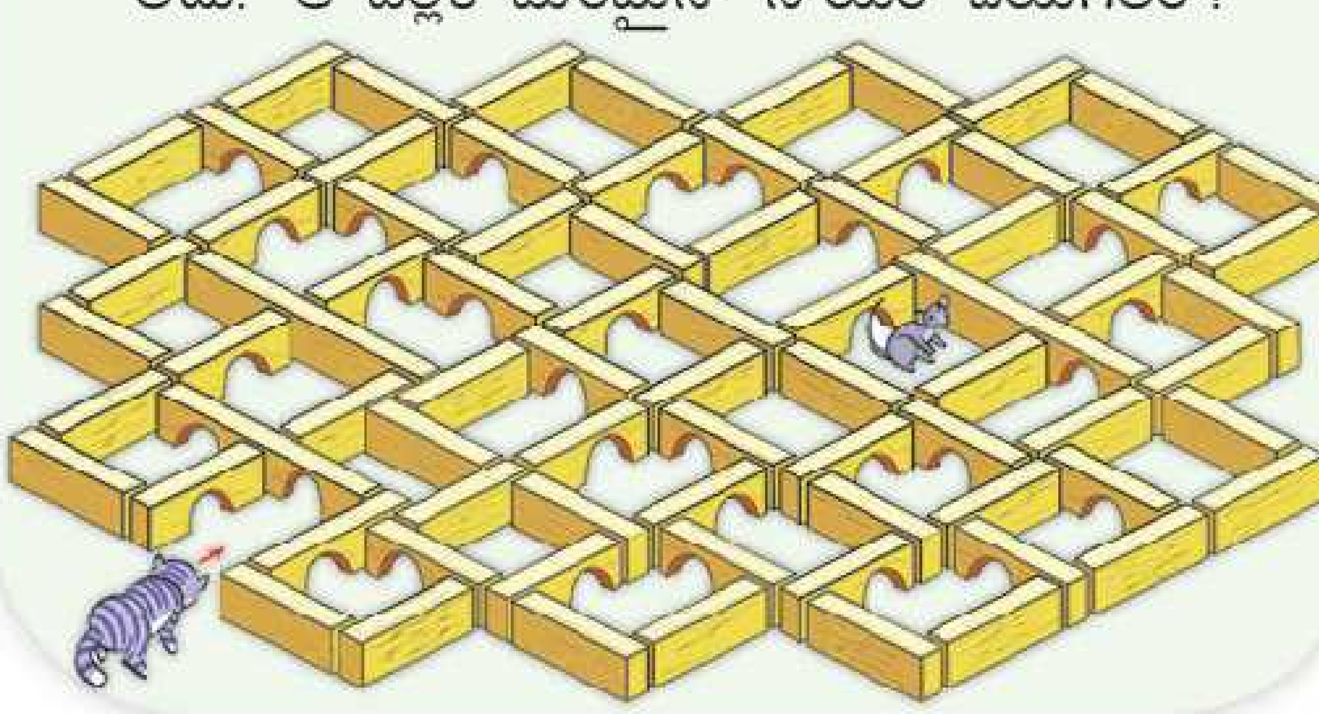
పిల్లలంతా సాయంకాలం వేళ సేదతీరుతున్న చిత్రమిది. ఇందులో కింద ఉన్న వస్తువులు దాగి ఉన్నాయి. మరి అవి ఎక్కడున్నాయో చెప్పగలరా?





## దారి కనుక్కోండి

పిల్లికి ఇంట్లోని ఓ గదిలో దాక్కున్న ఎలుక కనిపించింది. కానీ, దాని దగ్గరికెళ్లే దారి తెలియడం లేదు. ఆ పిల్లికి మీరేమైనా సాయం చేయగలరా?



## కలిపేస్తే పోలా...

టీచర్: నానీ... నువ్వు పెద్దయ్యాక ఏమవుదామనుకుంటున్నావు?

నాని: రాజకీయ నాయకుడిని అయి, పిల్లలకు హెల్ప్ చేస్తా టీచర్...

టీచర్: ఏం హెల్ప్ చేస్తావు?

నాని: దసరా సెలవులను... దీపావళి వరకూ పొడిగిస్తాను టీచర్...

టీచర్: ఆఁ..!

## గప్‌చుప్

తరగతి గదిలో పిల్లలకు మాస్టారు పాఠం చెబుతున్న చిత్రమిది. బొమ్మను బాగా గమనించి కింది ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పండి చూద్దాం.

1. కిటికీకి వేలాడదీసిన పండ్లలో 'కింగ్ ఆఫ్ ఫ్రూట్' అని దేన్ని పిలుస్తారు?
2. ఒక్కటి తప్ప- ఇంద్రధనుస్సులోని అన్ని రంగుల చార్టులూ ఉన్నాయి. ఆ ఒక్క రంగూ ఏది?
3. ఫొటోలోని వ్యక్తిని పిల్లలంతా ముద్దుగా ఏమని పిలుస్తుంటారు?
4. ఇందులో ఒక పొరపాటు ఉంది. అదేంటో తెలిసిందా?
5. బొమ్మలో మొత్తం ఎన్ని మంకీ క్యాప్స్ ఉన్నాయి?

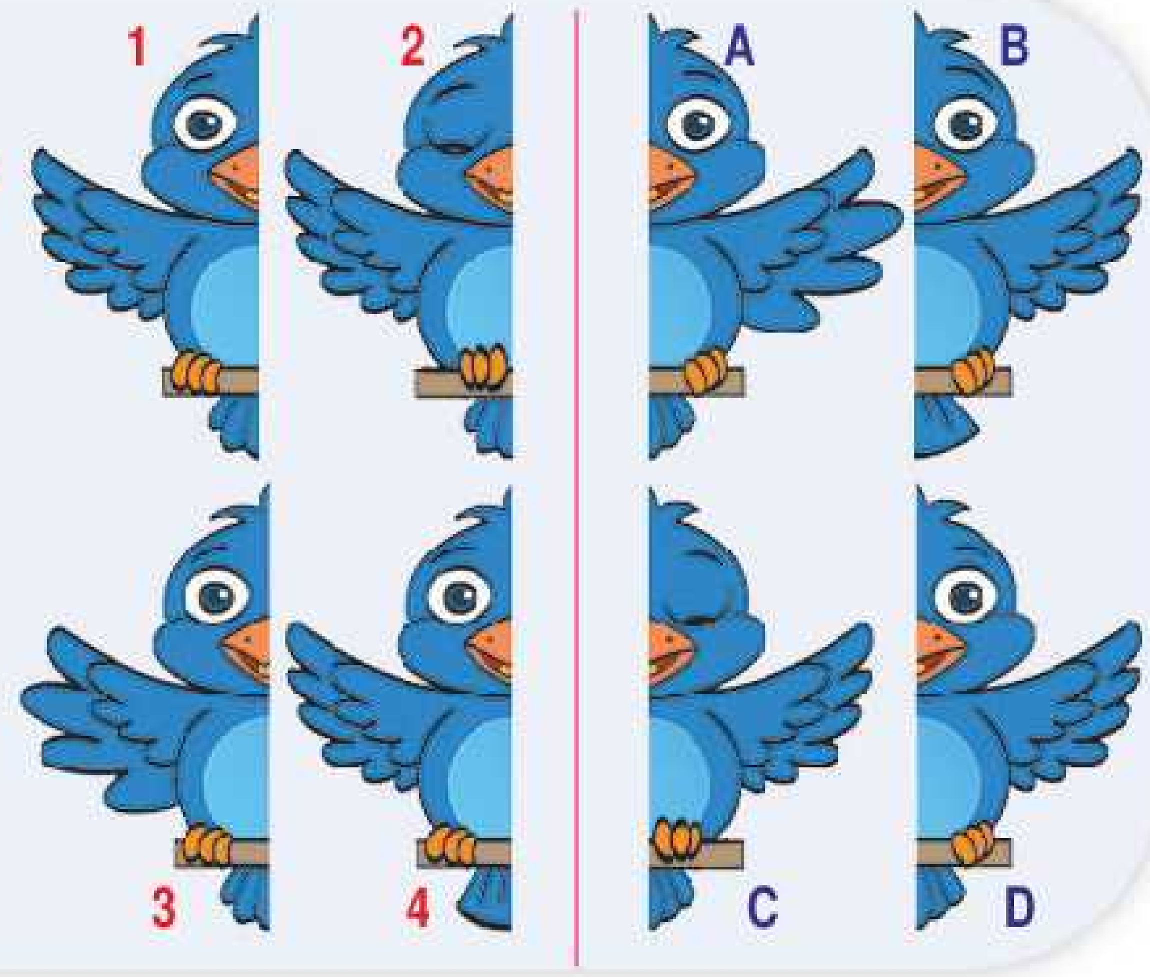


పెడతానంటూ మంత్రి చెవిలో ఏదో చెప్పాడు రాజు. వెంటనే భటులు ఓ పెద్ద పెట్టెను తీసుకొచ్చారు. 'అందులో ఏముందో కనిపెట్టండి మరి' అన్నాడు రాజు. 'అందులో గుండ్రని చిన్న వస్తువుంది' చెప్పాడు పెద్దవాడు. 'అది దానిమ్మ కాయ' అన్నారు మిగతా ఇద్దరు. రాజు ఆ పెట్టెలోంచి దానిమ్మ కాయను తీసి చూపించగా అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. అంత కచ్చితంగా ఎలా చెప్పారని అడిగాడు రాజు. 'భటులు పెట్టెను మోసుకొచ్చే విధానం చూసి బరువు లేదని తెలిసింది. తర్వాత దాన్ని కింద పెడుతుండగా ఏదో దొర్లిన శబ్దం వినిపించింది. దానిమ్మ తోట వైపు నుంచి తీసుకురావడంతో లోపల ఉన్నదేంటో అర్థమైంది' అన్నారా సోదరులు. 'మరి ఆ ఒంటె విషయం ఎలా?' అని రాజు అడగడంతో... 'ఒంటె అడుగులు పెద్దవిగా కనిపించడంతో దానిది భారీ ఆకారమనుకున్నాం. అక్కడే ఆడ మనిషితోపాటు బిడ్డ అడుగులూ కనిపించాయి. రోడ్డుకు కుడిపక్క ఉన్న గడ్డిని మాత్రమే తినడంతో దానికి ఎడమ కన్ను కనిపించదని అర్థమైంది' అంటూ వివరించారు. ఆ అన్నదమ్ముల పరిశీలనా శక్తికి మెచ్చిన రాజు... వారిని రాజ్య సలహాదారులుగా నియమించాడు.



## జత ఏవి?

ఇక్కడ నాలుగు పక్షుల బొమ్మలు ముక్కలుగా ఉన్నాయి. వాటిల్లో సరైన జతలను కనిపెట్టగలరా?

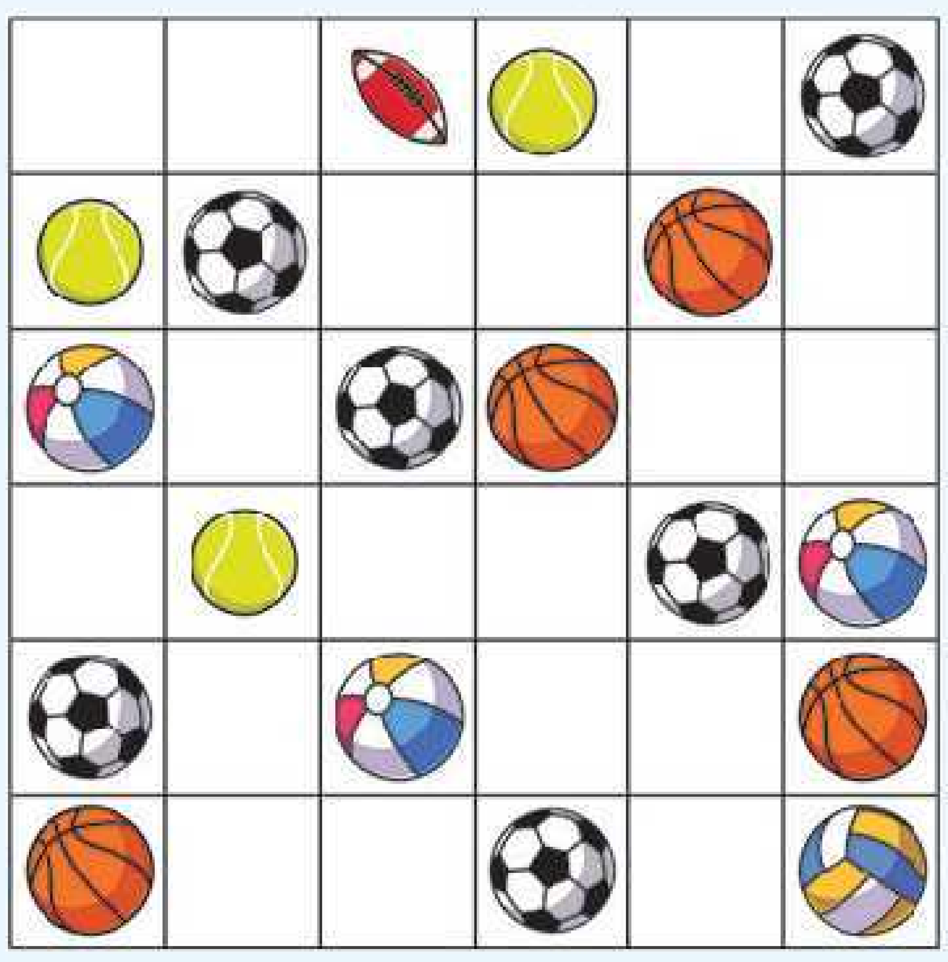



## పోలికలేంటి?

ఈ బొమ్మల్లో అడ్డం, నిలువు, ఐమూలగా ఉన్న వాటికి కొన్ని పోలికలున్నాయి. అవేంటో చెప్పగలరా?



## ఆటాడుకుందాం..!



ఇక్కడ వివిధ రకాల బంతులూ, అక్కడక్కడా ఖాళీ గడులూ ఉన్నాయి. అడ్డంగా, నిలువుగా ఎటుచూసినా ఒక రకం బంతి... ఒకసారే వచ్చేలా ఆ ఖాళీలను నింపగలరా?

## రంగులేద్దాం



## జవాబులు

**దాగుడుమూతలు:** బుట్టలో బ్రెడ్, ఇంటి పైకప్పుగా పుస్తకం, నేల మీదున్న పువ్వుల్లో స్టార్ ఫిష్, చెట్టు కొమ్మమీద నీళ్ల సీసా, నిల్చున్న బాబు చేతిలోని నెట్‌కు భూతద్దం, కెటిల్‌కు మైక్, పాప టోపీకి చాక్లెట్, ఊయల పక్కన విసనకర్ర.

**పోలికలేంటి?:** **అడ్డం:** జామ కాయలు, గొడుగు, అరటి ఆకులు; **నిలువు:** తోరణం, బొబ్బట్లు, చొక్కా రంగు; **ఐమూలగా:** చెరకుగడ, కుండ.

**గప్‌చుప్:** 1. మామిడి 2. ఎరుపు 3. 'చాచా' అని... 4. ఏ ఆధారం లేకుండానే గ్లోబు గాల్లో వేలాడుతోంది 5. మూడు (నోటీసు బోర్డులో, బాబు తలకు, చార్టుల దగ్గరున్న బుక్స్ పక్కన).

**జత ఏవి?:** 1-D, 2-C, 3-A, 4-B.

ఆటాడుకుందాం..!



బంగాళాదుంప తర్వాత ఎక్కువగా వేపుడు చేసే కూర ఏదయినా ఉందంటే అది బెండకాయే కదూ. ఈసారి ఆ వేపుడునీ కాస్త వెరైటీగా చేస్తూనే, బెండకాయతో మరికొన్ని రుచుల్నీ వండేద్దాం రండి.

# బెండతో... రుచిరుచిగా!

## మసాలా కర్రీ

**కావలసినవి:** **బెండకాయలు:** పావుకిలో (అంచులు తీసేసి కాస్త పెద్ద ముక్కల్లా కోయాలి) **నూనె:** అయిదు టేబుల్‌స్పూన్లు, **దాల్చినచెక్క:** చిన్న ముక్క, **లవంగాలు:** రెండు, **బిర్యానీ ఆకు:** ఒకటి, **యాలకులు:** రెండు, **ఉల్లిపాయలు:** రెండు, **పచ్చిమిర్చి:** ఒకటి, **వెల్లుల్లి తరుగు:** రెండు చెంచాలు, **అల్లం తరుగు:** రెండు చెంచాలు, **టొమాటోలు:** మూడు, **పసుపు:** పావుచెంచా, **కారం:** రెండు చెంచాలు, **ఉప్పు:** తగినంత, **జీలకర్రపొడి:** చెంచా, **దనియాలపొడి:** చెంచా, **పెరుగు:** అరకప్పు, **కొత్తిమీర తరుగు:** రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, **కసూరీమేథీ:** చెంచా.

**తయారీ విధానం:** స్టవ్‌మీద కడాయిని పెట్టి రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల నూనె వేసి... బెండకాయ ముక్కల్ని దోరగా వేయించుకుని తీసుకోవాలి. అదే కడాయిలో మిగిలిన నూనె వేసి దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, బిర్యానీ ఆకు, యాలకులు వేయించుకుని ఉల్లిపాయముక్కలు వేయాలి. అవి వేగుతున్నప్పుడు పచ్చిమిర్చి తరుగు, వెల్లుల్లి తరుగు, అల్లం తరుగు, టొమాటోల పేస్టు వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మసాలా మగ్గుతున్నప్పుడు పసుపు, కారం, ఉప్పు, జీలకర్రపొడి, దనియాలపొడి, గిలకొట్టిన పెరుగు వేయాలి. అయిదు నిమిషాలయ్యాక కప్పునీళ్లు, బెండకాయముక్కలు, కొత్తిమీర తరుగు వేసి మూతపెట్టాలి. ఈ కూర చిక్కగా అవుతున్నప్పుడు కసూరీమేథీ చల్లి స్టవ్‌ని కట్టేయాలి.



## పులుసు



**కావలసినవి:** **బెండకాయలు:** పావు కిలో, **వెల్లుల్లి రెబ్బలు:** నాలుగు, **ఉల్లిపాయలు:** రెండు, **టొమాటో:** ఒకటి, (పేస్టు చేసుకోవాలి) **పసుపు:** పావుచెంచా, **కారం:** చెంచా, **బెల్లం తరుగు:** రెండు చెంచాలు, **చింతపండు:** నిమ్మకాయంత(నానబెట్టుకుని మూడుకప్పుల రసం తీసుకోవాలి), **నూనె:** రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, **ఎండుమిర్చి:** రెండు, **ఇంగువ:** చిటికెడు, **ఆవాలు:** చెంచా, **జీలకర్ర:** చెంచా, **ఉప్పు:** తగినంత.

**మసాలాకోసం:** **బియ్యం:** టేబుల్‌స్పూను, **సెనగపప్పు:** రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, **దనియాలు:** టేబుల్‌స్పూను, **జీలకర్ర:** చెంచా, **ఎండుమిర్చి:** ఏడు, **కరివేపాకు రెబ్బలు:** రెండు, **మెంతులు:** పావుచెంచా, **కొబ్బరి తురుము:** పావుకప్పు(అన్నింటినీ దోరగా వేయించుకుని తర్వాత మిక్సీలో పావుకప్పు నీళ్లతో పేస్టులా చేసుకోవాలి).

**తయారీ విధానం:** స్టవ్‌మీద కడాయిని పెట్టి టేబుల్‌స్పూను నూనె వేసి బెండకాయ ముక్కల్ని దోరగా వేయించుకుని తీసుకోవాలి. అందులోనే మిగిలిన నూనె వేసి ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర, ఇంగువ వేయించుకుని ఉల్లిపాయముక్కలు వేయాలి. అవి వేగాక వెల్లుల్లి తరుగు, టొమాటో పేస్టు వేసి కలపాలి. అయిదు నిమిషాలయ్యాక బెండకాయముక్కలు తప్ప మిగిలిన పదార్థాలు, చింతపండు నీళ్లు పోసి స్టవ్‌ని సిమ్‌లో పెట్టాలి. ఈ రసం ఉడుకుతున్నప్పుడు బెండకాయముక్కలు వేసి చిక్కగా అవుతున్నప్పుడు దింపేయాలి.

## పకోడీ ఫ్రై

**కావలసినవి:** **చక్రాల్లా తరిగిన బెండకాయముక్కలు:** పెద్ద కప్పు, **బియ్యప్పిండి:** రెండు చెంచాలు, **మొక్కజొన్నపిండి:** రెండు చెంచాలు, **సెనగపిండి:** ఒకటిన్నర చెంచా, **ఉప్పు:** తగినంత, **పసుపు:** పావుచెంచా, **కారం:** చెంచా, **దనియాలపొడి:** చెంచా, **పెరుగు:** రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, **నూనె:** వేయించేందుకు సరిపడా.

**తయారీ విధానం:** బెండకాయముక్కలపైన నూనె తప్ప మిగిలిన పదార్థాలన్నీ వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. అవసరమైతే చాలా కొద్దిగా నీళ్లు చల్లుకోవాలి తప్ప మరీ పల్చగా చేసుకోకూడదు. ఈ ముక్కల్ని కాగుతున్న నూనెలో కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ ఎర్రగా వేయించుకుని తీసుకోవాలి. అన్నంతోపాటే కాదు, విడిగా తినడానికీ ఎంతో రుచిగా ఉంటాయివి.



## చిల్లీ పరోటా

ట్రై చేద్దామా

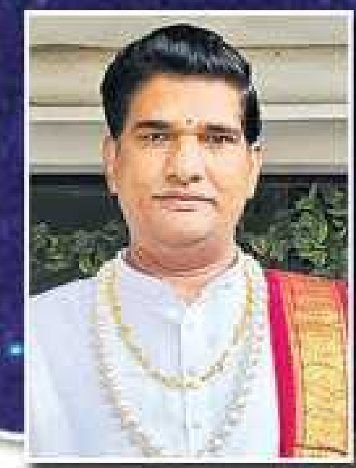
పరోటాను కర్రీతో కలిపి తినడంలో మజా ఏముంటుంది చెప్పండి. అందుకే ఇంకాస్త వెరైటీగా ఇలా చిల్లీ పరోటాను ప్రయత్నిస్తే సరి. చినుకులు పడేవేళ చేసుకున్నామా... ఇది మంచూరియాను మరిపించడం ఖాయం. ముందుగా బజార్లో దొరికే ఇన్‌స్టంట్ పరోటాలను నాలుగైదు తీసుకుని పెనంపైన కాల్చుకోవాలి. ఆ తర్వాత ముక్కల్లా కోసి మళ్లీ రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల నూనెలో దోరగా వేయించుకుని పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్‌మీద కడాయిని పెట్టి రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల నూనె వేసి రెండు చెంచాల వెల్లుల్లి తరుగు, చెంచా అల్లం తరుగు, టేబుల్‌స్పూను పచ్చిమిర్చి తరుగును వేయించుకోవాలి. ఇందులో రెండు చెంచాల ఉల్లికాడల తరుగు, పావుకప్పు చొప్పున పెద్దగా కోసిన ఉల్లిపాయ- క్యాప్సికం ముక్కలు వేసుకోవాలి. ఇవి వేగుతున్నప్పుడు చెంచా చొప్పున దనియాలపొడి, గరంమసాలా, టేబుల్‌స్పూను చిల్లీసాస్, రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల టొమాటో కెచప్ వేసి టేబుల్‌స్పూను నీళ్లు పోయాలి. చివరగా వేయించుకున్న పరోటా ముక్కలు, కాస్త కొత్తిమీర తరుగు వేసి అన్నింటినీ కలిపి దింపేముందు చెంచా నిమ్మరసం చల్లితే వేడివేడి చిల్లీపరోటా రెడీ.



# రాశి ఫలం

(అక్టోబరు 5 - 11)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





## మేషం అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

ఉద్యోగ ఫలితాలు అత్యుత్తమం. మీ నిర్ణయాలు శుభాలను ప్రసాదిస్తాయి. సమాజంలో గుర్తింపు లభిస్తుంది. బంధుమిత్రుల ప్రోత్సాహం అందుతుంది. ఆస్తుల విలువ పెరుగుతుంది. మొహమాటాలు మీ ఆర్థిక ప్రణాళికను దెబ్బతీసే ప్రమాదం ఉంది. వారం మధ్యలో ఓ పని విజయవంతం అవుతుంది. ఇష్టదేవతను స్మరించండి.



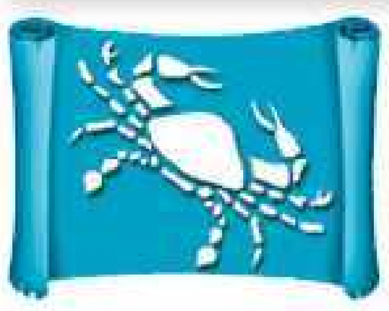
## వృషభం కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

అదృష్టయోగం ఉంది. చేపట్టిన కార్యక్రమాలు విజయవంతం అవుతాయి. మీ కష్టాన్ని నలుగురూ గుర్తిస్తారు. ముఖ్యమైన పనుల్లో పురోగతి ఉంటుంది. క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఆత్మవిశ్వాసంతో వ్యవహరిస్తారు. మిత్రులకు సాయం అందిస్తారు. వ్యాపారం లాభదాయకం. సృజనాత్మకంగా ఆలోచిస్తారు. శుభవార్తలు ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. లక్ష్మీదేవిని పూజించండి.



## మిథునం మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

ధనయోగం ఉంది. రెండుచేతులా సంపాదిస్తారు. కృషికి తగిన ఫలం అందుతుంది. గృహ, వాహనాది యోగాలు ఉన్నాయి. వృత్తి, ఉద్యోగాల్లో మరింత నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవాలి. ముఖ్య నిర్ణయాల సమయంలో కుటుంబ సభ్యులను సంప్రదించాలి. వ్యాపార సమస్యలను సమర్థంగా పరిష్కరించుకుంటారు. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



## కర్కాటకం పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

ఉద్యోగ ఫలితాలు బావుంటాయి. బుద్ధిబలంతో అవరోధాలను అధిగమిస్తారు. కాలాన్ని వృథా చేయకండి. భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని నిర్ణయాలు తీసుకోండి. ఆర్థికంగా కలిసొస్తుంది. ఇబ్బందులు సృష్టించేవారితో జాగ్రత్త. చంచలత్వానికి చోటివ్వకండి. అవరోధాలు ఎదురైనా తాత్కాలికమే. కలహాలకు దూరంగా ఉండండి. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడిని ప్రార్థించండి.



## సింహం మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

శుభాలు జరుగుతాయి. ఉద్యోగంలో కలిసొస్తుంది. ముఖ్య నిర్ణయాల విషయంలో లోతుగా ఆలోచించండి. మొదలుపెట్టిన పనుల్ని మధ్యలోనే ఆపేయకండి. ఎలాంటి ప్రలోభాలకూ లొంగకుండా ధర్మబద్ధంగా వ్యవహరించండి. గతంలో చేసిన మంచిపనులు అండగా నిలుస్తాయి. సహనం అవసరం. ఇష్ట దైవాన్ని ధ్యానించండి.



## కన్య ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

అన్నివిధాలా లాభపడతారు. స్వబుద్ధితో ఆలోచించండి. స్వల్ప ప్రయత్నంతోనే లక్ష్యాలు పూర్తవుతాయి. భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని కొత్త తీర్మానాలు చేస్తారు. మీరు నమ్మిన ధర్మమే మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. చిన్నపాటి అవరోధాలు ఉన్నా, సులభంగా గట్టెక్కుతారు. ఆధ్యాత్మిక సాధనతో మనోబలాన్ని పెంచుకోండి. సూర్యుడిని ధ్యానించండి.



## తుల చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

ముఖ్య వ్యవహారాల్లో విజయం మీదే. బాధ్యతల్ని సకాలంలో పూర్తి చేయండి. చంచలత్వం వద్దు. అవసరమైతే ఆత్మీయుల సహకారం తీసుకోండి. పరిస్థితులకు తగినట్టు స్పందించండి. వాగ్వాదాలకు తావివ్వకండి. కొన్ని ఇబ్బందులున్నా, పరిస్థితులు సర్దుకునే వరకూ ఓపికతో ఉండండి. భవిష్యత్తు అనుకూలం. విష్ణు సహస్రనామం పఠించండి.



## వృశ్చికం విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

ఉద్యోగ ఫలితాలు అత్యుత్తమం. కొత్త అవకాశాలు తలుపుతడతాయి. ఏకాదశంలో ఉన్న సూర్యబలం సదా రక్షిస్తుంది. మీదైన రంగంలో ఉన్నత స్థానానికి చేరుకుంటారు. ఏ విషయంలోనూ తొందరపాటు వద్దు. గందరగోళ పరిస్థితులకు ఆస్కారం కల్పించకండి. స్పష్టమైన ఆలోచనతో ముందుకు వెళ్లండి. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



## ధనుస్సు మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

అదృష్టకాలం కొనసాగుతోంది. వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాల్లో మేలు జరుగుతుంది. స్థిరాస్తులను వృద్ధి చేసుకుంటారు. ఏకాదశంలో కుజ, బుధుల బలం సహకరిస్తుంది. పెట్టుబడులు లాభాలను కురిపిస్తాయి. కుటుంబ సభ్యులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. కొన్ని సమస్యల్ని కాలమే సత్వరంగా పరిష్కరిస్తుంది. అభీష్ట సిద్ధి కలుగుతుంది. లక్ష్మీదేవిని ధ్యానించండి.



## మకరం ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

శ్రద్ధతో విధులను నిర్వర్తించండి. ఆశించిన ఫలితాలు అందుతాయి. పరిస్థితుల్ని బట్టి ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. అందివచ్చిన అవకాశాల్ని అదృష్టంగా మార్చుకుంటారు. వివాదాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. ఇబ్బందులు సృష్టించేవారితో జాగ్రత్త. పరిస్థితులు మిశ్రమంగా ఉన్నా, అంతిమ విజయం మీదే. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



## కుంభం ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

మనోబలంతో లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు. వృత్తి, ఉద్యోగాల్లో గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని నిర్ణయం తీసుకోండి. సమస్యలు ఎదురైనా నిరుత్సాహం వద్దు. త్వరలోనే మీ జీవితంలో సానుకూలమైన మార్పులు మొదలవుతాయి. వ్యాపార లావాదేవీలను లౌక్యంగా నిర్వహించాలి. కొత్త అవకాశాలకు సత్వరంగా స్పందించండి. నవగ్రహాల్ని పూజించండి.



## మీనం పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

బలమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. కాలం కొంతమేర వ్యతిరేకంగా ఉంది. ఆత్మవిశ్వాసంతో ప్రతికూల పరిస్థితుల్ని అధిగమిస్తారు. నిర్ణయాల్లో కుటుంబ సభ్యుల మద్దతు తీసుకోండి. ఇబ్బందులు సృష్టించేవారికి దూరంగా ఉండండి. తగిన జాగ్రత్తలతో వ్యాపార నష్టాలను అడ్డుకుంటారు. శుభవార్త వింటారు. నవగ్రహ శ్లోకాలను చదువుకోండి.

# పదకేళి

కూర్పు: బాలు

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | ❀ | 2 | 3 | ❀ | 4 | 5 | 6 | ❀ | 7 | ❀ |
| | ❀ | 8 | ❀ | 9 | 10 | ❀ | 11 | | 12 | ❀ | 13 |
| 14 | 15 | | 16 | ❀ | 17 | 18 | | ❀ | 19 | 20 | |
| ❀ | | ❀ | 21 | 22 | ❀ | | ❀ | 24 | ❀ | 25 | |
| 26 | | 27 | ❀ | 28 | 29 | | ❀ | 30 | | | ❀ |
| | ❀ | 31 | 32 | ❀ | | ❀ | 33 | | ❀ | 34 | 35 |
| 36 | 37 | | | | ❀ | 38 | | ❀ | 39 | ❀ | |
| ❀ | | ❀ | | ❀ | 40 | | | | ❀ | 41 | |
| 42 | | 43 | ❀ | 44 | ❀ | 45 | | ❀ | 46 | | ❀ |
| | ❀ | 47 | | | | | ❀ | 48 | | | |
| 49 | 50 | | ❀ | | ❀ | ❀ | 51 | ❀ | 52 | | ❀ |
| ❀ | | ❀ | 53 | | | ❀ | 54 | | | ❀ | 55 |

## ఆధారాలు- అడ్డం

1. తెలుగు డైమండ్ (2)
2. ప్రసిద్ధ రచయిత చాగంటి సోమయాజులు సంక్షిప్త నామం (2)
4. విపత్తు, ఆపద (3)
7. అడ్డం 38తో ఎడబాటు, వియోగం (1)
9. భద్రపరచా (2)
11. శలభం (3)
14. మరాళం చేసిన శబ్దమా ఈ రాగం? (4)
17. పార్వతీదేవి ఉగ్రరూపం (3)
19. కెరటం (3)
21. విఘాతం తల తెగితే 'దెబ్బ'! (2)
25. కుడి ఎడమైన ఏనుగు (2)
26. పువ్వుకు ఉండే కాడ; వృంతం (3)
28. తృష్ణ, దప్పిక (3)
30. తీగ, లత (3)
31. ఎప్పుడూ (2)
33. భీతి, వెరపు (2)
34. కుడి ఎడమైన బాధ (2)
36. సూర్యుడు (5)
38. విరజాజిలో సగం (2)
39. అడ్డం 38తో వైరాగ్యం, విముఖత్వం (1)
40. వెలుగు, ప్రకాశం (4)
41. వర్షం (2)
42. సూక్ష్మం; కుచేలుడి పట్టణం (3)
45. శ్మశానం (2)
46. యజమాని, ప్రభువు (2)
47. బలరాముడు (5)
48. కొలనులు కాదు- సరసం తెలిసిన వారు (4)
49. సేవా సంస్థలకూ రాజకీయ పార్టీలకూ అభిమానంతో ఇచ్చే సొమ్ము (3)
52. సంవత్సరం (2)
53. అల (3)
54. తల్లి (3)
55. అడ్డం 41తో కోతి (1)

## ఆధారాలు- నిలువు

1. పంది (3)
3. తనిఖీ (2)
5. ఆవకాయ పెట్టాలంటే ఈ కాయలు కావాల్సిందే (3)
6. మాల, హారం (2)
8. తిరగబడిన జెండా (2)
10. జవహర్‌లాల్ నెహ్రూను పిల్లలు ఏమని పిలుచుకుంటారు? (2)
12. శిరస్సు (2)
13. అభీష్టం (3)
15. శబ్దం (3)
16. కదలికల్ని రహస్యంగా గమనిస్తుండటం (2)
18. పాముకు బద్ధ శత్రువు (3)
20. తెలుగు సంప్రదాయ కళారూపం... బుర్రకథ వంటిదే (4)
22. కలహం (2)
24. గుడి (3)
26. గ్రహాలు ఎన్ని? (3)
27. అస్పష్టత; కనిపించీ కనిపించకుండా ఉండటం (3)
29. చెయ్యి, హస్తం (2)
32. కొయ్య (3)
33. కైకేయి కుమారుడు (4)
35. '.....పరుడు' అంటే- చెడు అలవాట్లకు బానిసైనవాడు అని అర్థం (3)
37. మహిళ; చాలా పెద్ద కథ (3)
38. విలువిద్య నేర్చినవాడు (4)
41. ఆస్తిపాస్తులపై అధికారం కలిగినవారు (4)
42. అరణ్యం (3)
43. అన్నం, బువ్వ (3)
44. మంగళకరం, శుభప్రదం (4)
46. స్వామిని, యజమాని భార్య (4)
50. తామ్రం; తవిద పైరు (2)
51. స్తంభం, నిటారు (2)

# సుడోకు

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | | | | | | 8 |
| | | 6 | 4 | 8 | | | 5 | |
| | 8 | | | 6 | | 2 | 1 | |
| 3 | | | | | 1 | 6 | | 4 |
| 2 | | | | 3 | | | | 1 |
| 8 | | 1 | 2 | | | | | 9 |
| | 3 | 2 | | 7 | | | 4 | |
| | 9 | | | 4 | 6 | 1 | | |
| 6 | | | | | | 7 | | |

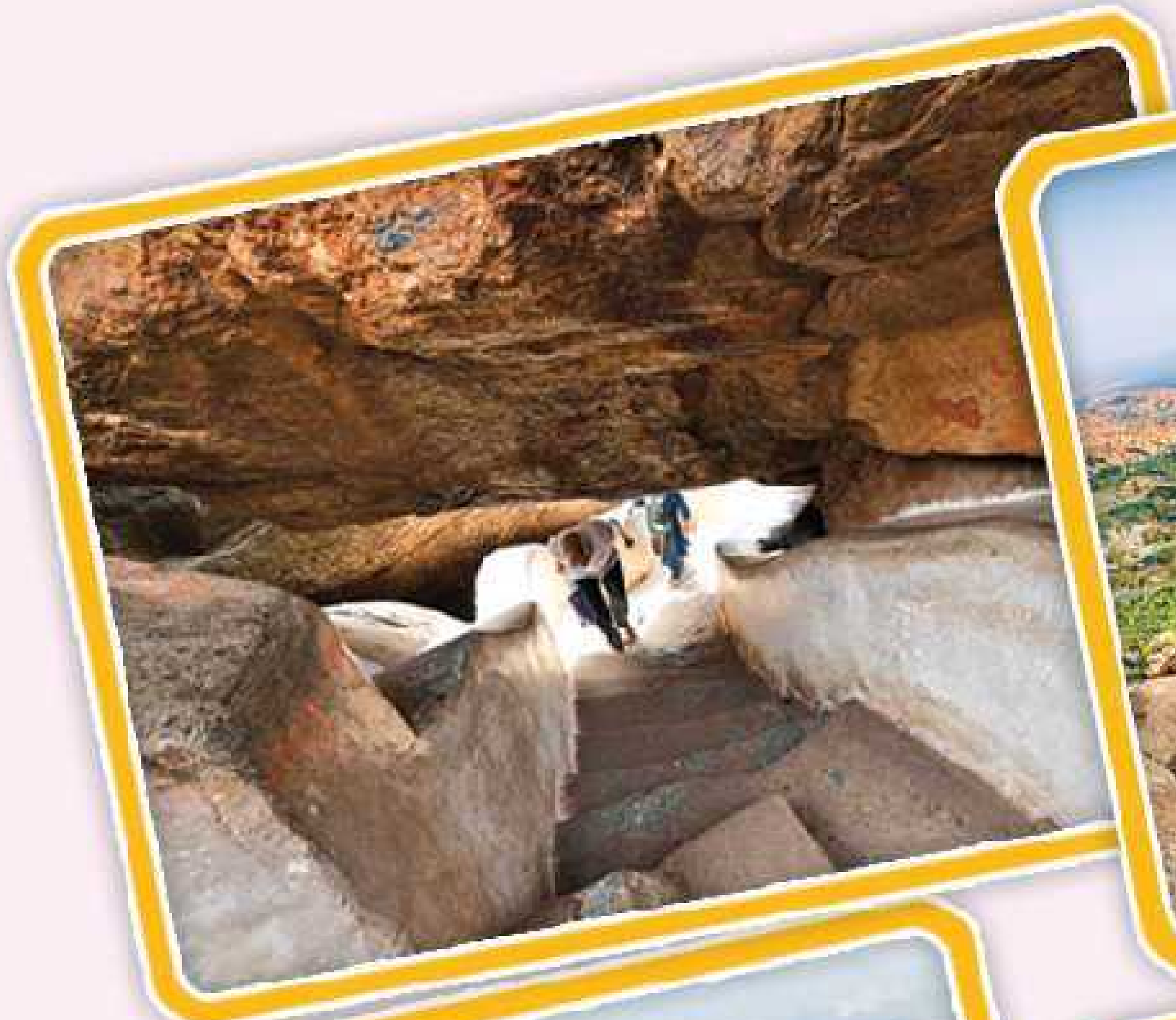
## గతవారం సమాధానాలు

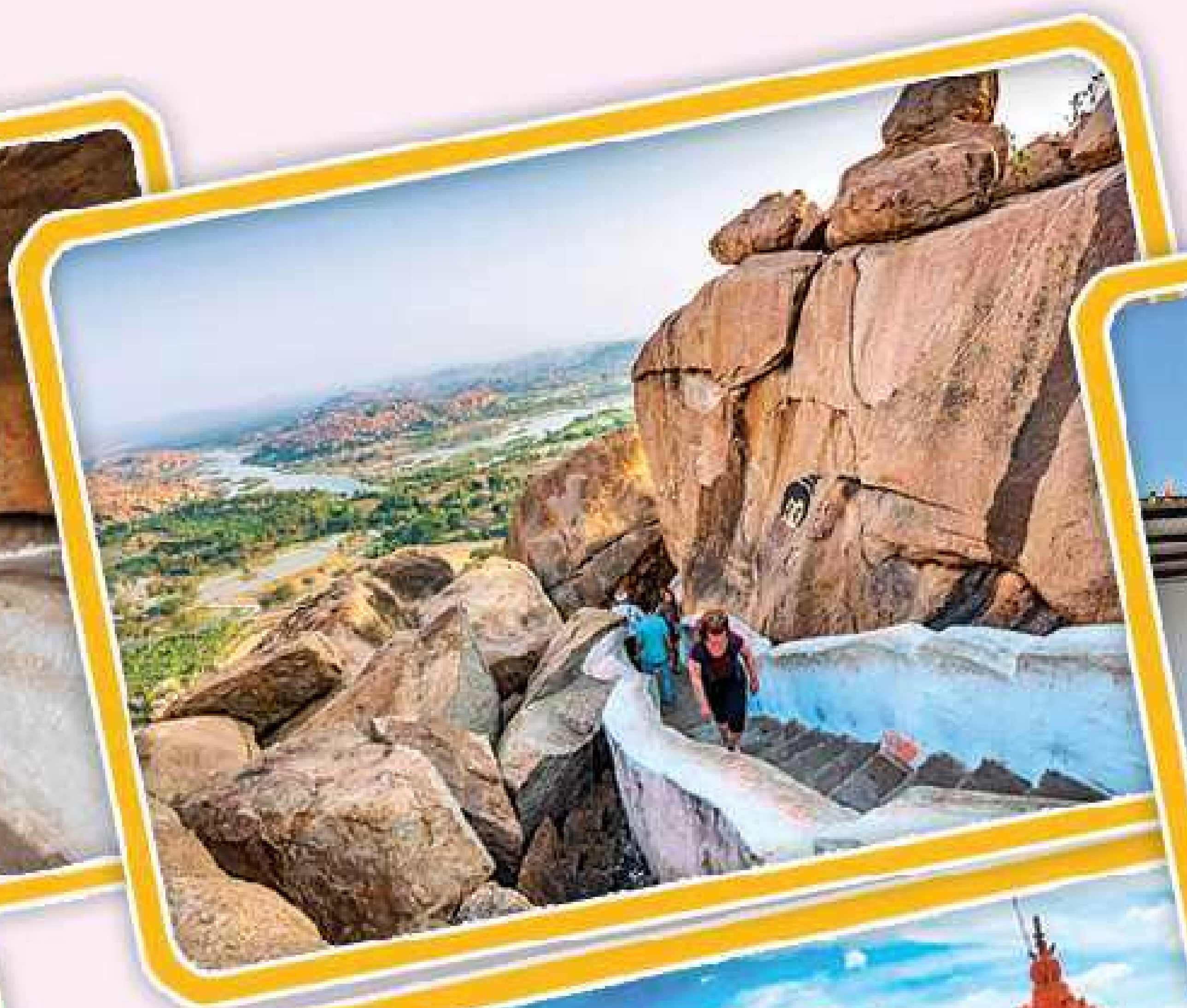
### పదకేళి

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 భా | గ్యం | ❀ | 2 ఇ | 3 రు | గు | ❀ | 4 సా | ❀ | 5 కా | గి | 6 తం |
| ను | ❀ | 7 అ | ను | జ | ❀ | 8 చె | కు | 9 ము | కి | ❀ | గే |
| 10 మ | ద | న | డు | ❀ | 11 కు | ప్పం | ❀ | రా | ❀ | 12 క | డు |
| తి | ❀ | మా | ❀ | 13 చే | వ | ❀ | 14 ప | రి | 15 జ | నం | ❀ |
| ❀ | 16 అ | నం | 17 త | ❀ | 18 ల | హ | రి | ❀ | 19 గ | డి | 20 యు |
| 21 నె | ల | ❀ | 22 ని | 23 ల | యం | ❀ | 24 హా | 25 ర | తి | ❀ | తి |
| య్యి | ❀ | 26 క | వి | త | ❀ | 27 వా | సం | తి | ❀ | 28 అ | ❀ |
| ❀ | 29 గో | ల | ❀ | ❀ | 30 జా | మ | ❀ | 31 ప | డ | మ | ర |
| 32 క | ❀ | 33 హం | 34 గా | మా | ❀ | 35 ను | 36 మ | తి | ❀ | రు | ❀ |
| 37 మ | య్యి | ❀ | బ | ❀ | 38 అ | డు | గు | ❀ | 39 అ | డు | 40 సు |
| గ | ❀ | 41 ప | రా | 42 జ | యం | ❀ | 43 వ | సు | ధ | ❀ | ర |
| 44 వ | ది | న | ❀ | లం | ❀ | 45 సా | లు | ❀ | 46 రం | గు | లు |

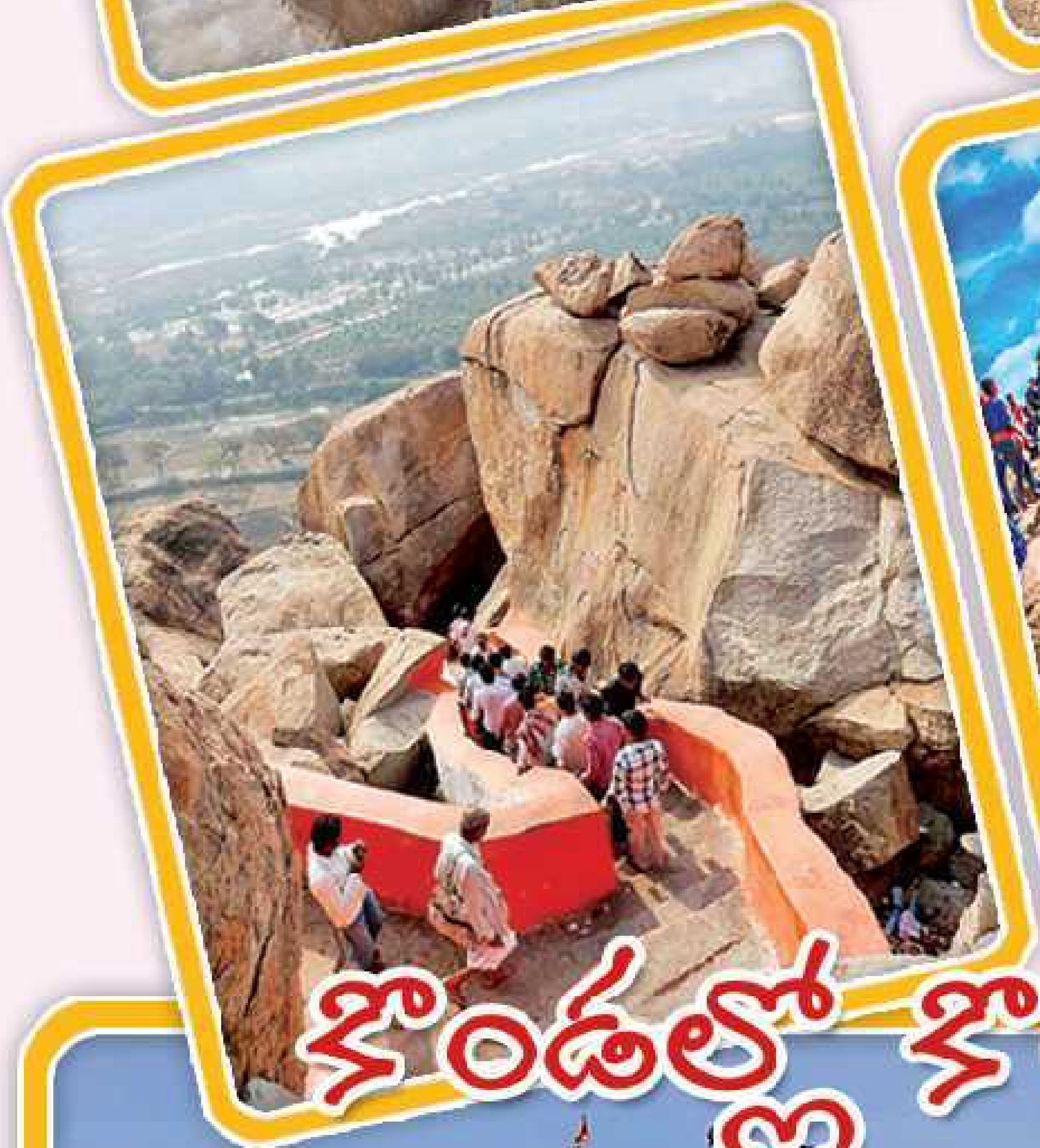
### సుడోకు

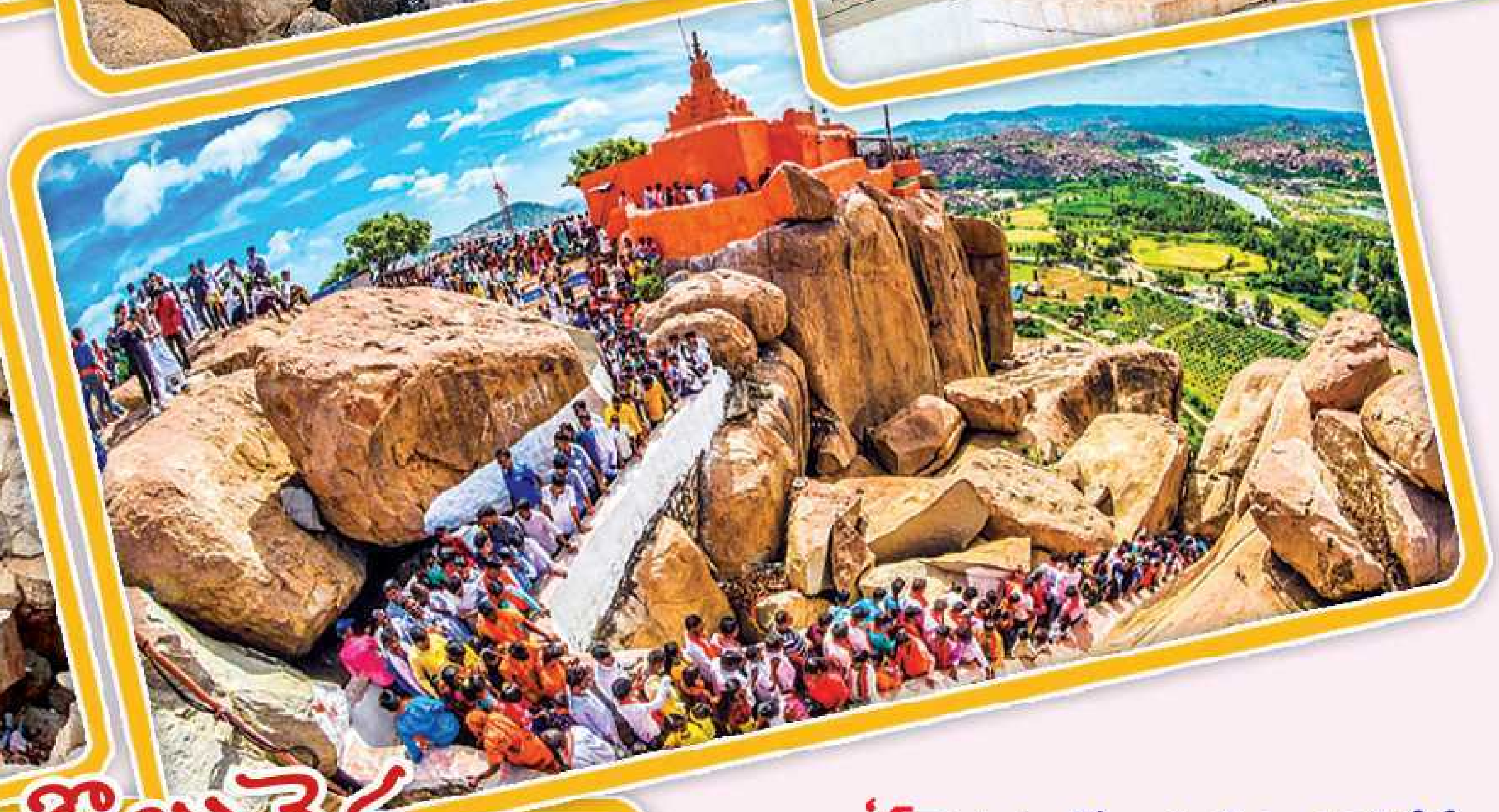
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 5 | 9 | 1 | 6 | 3 | 7 | 2 | 4 |
| 1 | 4 | 3 | 7 | 2 | 9 | 5 | 6 | 8 |
| 2 | 6 | 7 | 5 | 8 | 4 | 9 | 3 | 1 |
| 5 | 7 | 1 | 9 | 3 | 6 | 8 | 4 | 2 |
| 4 | 3 | 6 | 2 | 5 | 8 | 1 | 7 | 9 |
| 9 | 2 | 8 | 4 | 1 | 7 | 3 | 5 | 6 |
| 3 | 1 | 5 | 6 | 9 | 2 | 4 | 8 | 7 |
| 6 | 9 | 4 | 8 | 7 | 5 | 2 | 1 | 3 |
| 7 | 8 | 2 | 3 | 4 | 1 | 6 | 9 | 5 |



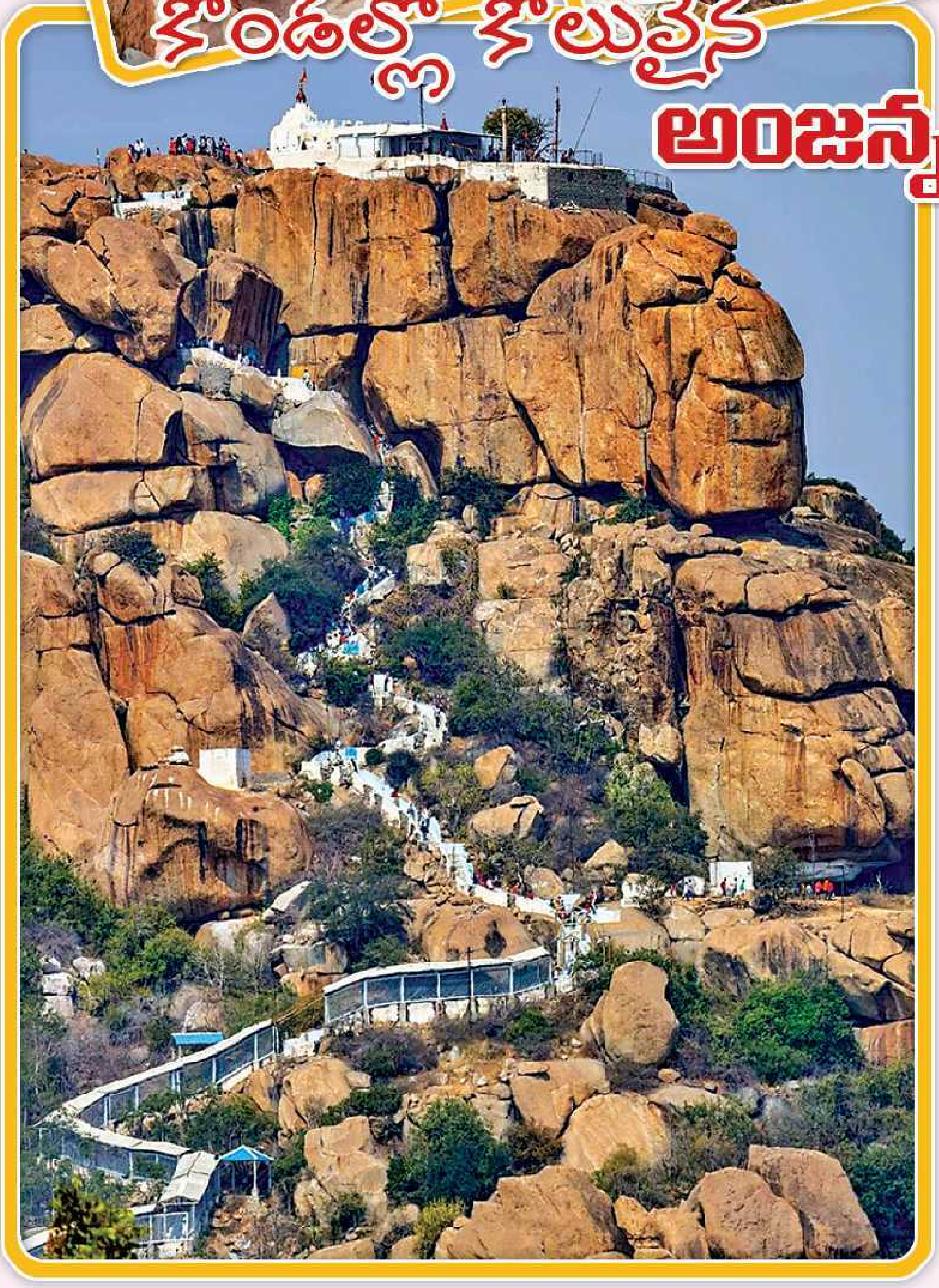




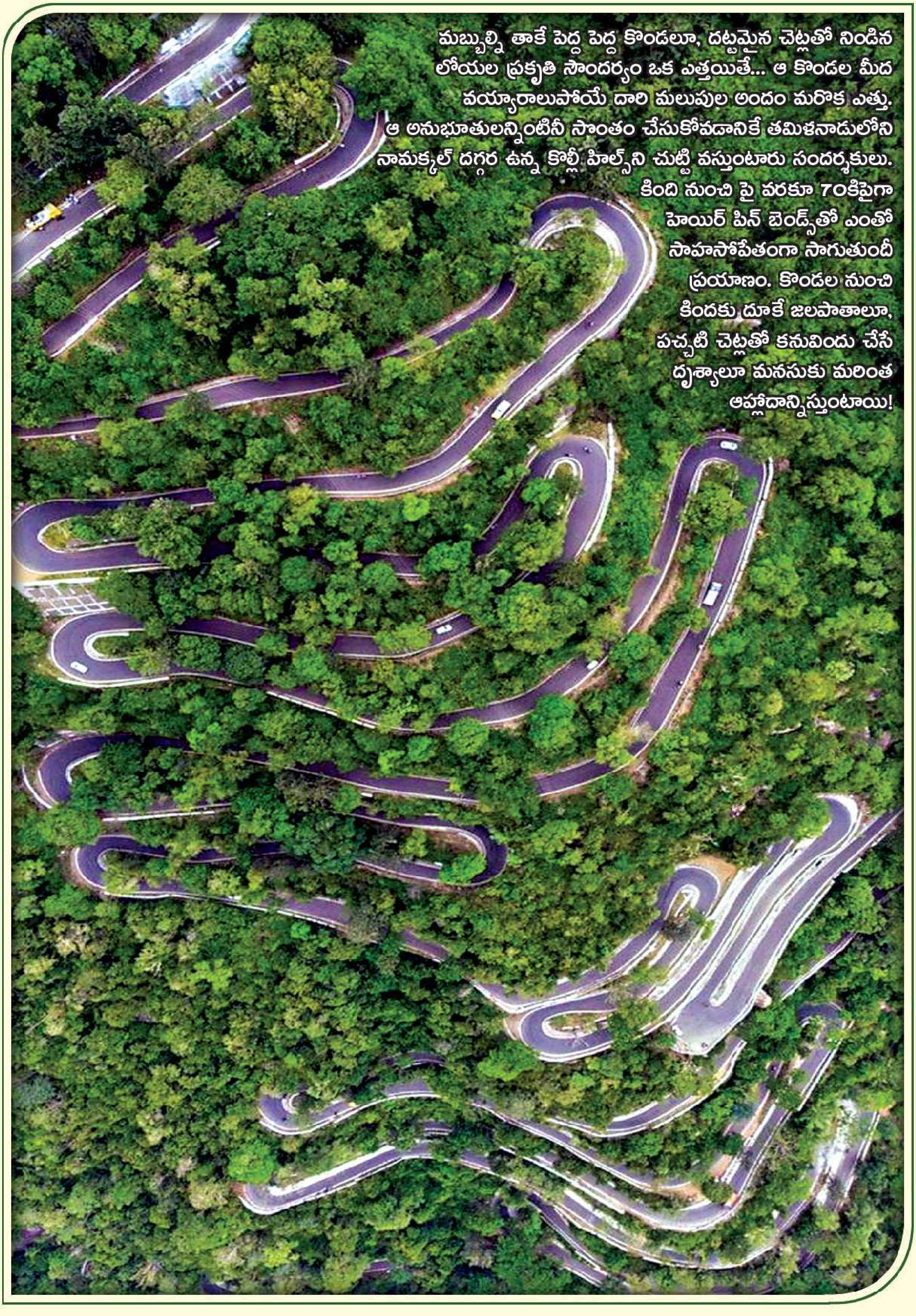




# కొండల్లో కొలువైన అంజన్న!



'హనుమాన్' అన్న పేరు పలికితేనే కొండంత బలం వస్తుందని నమ్మే భక్తులెందరో- ఆ ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకుని కొండలు ఎక్కుతూ 'అంజనాద్రి హిల్స్' తీర్థయాత్ర చేసి వస్తుంటారు. రోజూ వేల మంది భక్తులతో కిటకిటలాడే ఈ ఆలయం కర్ణాటకలోని హంపికి దగ్గర్లో ఉంది. పెద్ద పెద్ద కొండల నడుమ, తుంగభద్ర నది పక్కనే... ఎత్తయిన శిఖరం మీద కొలువుతీరిందీ గుడి. రామాయణం ప్రకారం ఈ చోటును ఆంజనేయుని జన్మస్థలంగా చెబుతారు. హనుమంతుడితోపాటు సీతారాముల్ని పూజిస్తూ... దసరా, దీపావళి ఉత్సవాల్నీ ఇక్కడ పెద్ద ఎత్తున జరిపిస్తుంటారు. దేవాలయాన్ని చేరడానికి గుట్టలు ఎక్కుతూ, రాళ్ల మధ్యలో, ఇరుకు దారుల్లో వెళ్లడం ఓ సాహసంగానే ఉంటుంది. పైకి వెళ్లాక... స్వామి దర్శనంతోపాటు- దూరాన కనిపించే నది మలుపులూ, పచ్చటి చెట్లూ, కొండల దృశ్యాలన్నీ కనువిందుచేస్తాయి. అందుకే మరి, మనోహరమైన పరిసరాల్లో నెలకొన్న ఆ అంజన్న దర్శనానికి భక్తులే కాదు... సాహసికులూ, ప్రకృతి ప్రేమికులూ ఎక్కడెక్కడి నుంచో బారులుకట్టేస్తుంటారు!



మబ్బుల్ని తాకే పెద్ద పెద్ద కొండలూ, దట్టమైన చెట్లతో నిండిన లోయల ప్రకృతి సౌందర్యం ఒక ఎత్తయితే... ఆ కొండల మీద వయ్యారాలుపోయే దారి మలుపుల అందం మరొక ఎత్తు. ఆ అనుభూతులన్నింటినీ సొంతం చేసుకోవడానికే తమిళనాడులోని నామక్కల్ దగ్గర ఉన్న కొల్లీ హిల్స్‌ని చుట్టి వస్తుంటారు సందర్శకులు. కింది నుంచి పై వరకూ 70కిపైగా హెయిర్ పిన్ బెండ్స్‌తో ఎంతో సాహసోపేతంగా సాగుతుందీ ప్రయాణం. కొండల నుంచి కిందకు దూకే జలపాతాలూ, పచ్చటి చెట్లతో కనువిందు చేసే దృశ్యాలూ మనసుకు మరింత ఆహ్లాదాన్నిస్తుంటాయి!